

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI2.D.TTS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Teoria treningu sportowego</i> <i>Sports training theory</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia II stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr Robert Dutkiewicz
1.6. Kontakt	robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl 691 677 696

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu anatomii, fizjologii człowieka, biomechaniki.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: prezentacja multimedialna; ćwiczenia: metoda treningu, metoda inetrwałowa.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Ambroży T., Wprowadzenie do teorii sportu Poradnik metodyczny dla studentów. Wydawnictwo Dla szkoły” Bielsko-Biała, 2007. 2. Kosendiak J., Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF. Wydaw. BK Wrocław, 2004. 3. Kasa J., WSP. Wstęp do antropologii sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu Warszawa, 2012. 4. Łomża D., Trening zawodowca Sowa druk Warszawa, 2017.
	uzupełniająca	1. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF. 2. Zaporożanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997. RCMSzKFis. 3. Rippetoe M., Baker E. Programowanie treningu siłowego Galaktyka Łódź, 2019. 4. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny Galaktyka Łódź, 2019. 5. Pacek A., Babiarz M. Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie Print Management, 2019.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Poznanie zasad, środków i metod treningu sportowego. Nabycie podstawowej wiedzy specjalistycznej o procesie doboru i selekcji do sportu wyczynowego. Ćwiczenia: C1. Poznanie zasad i specyfiki różnych dyscyplin sportu.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Teoria sportu jako synteza wiedzy oparta na różnych dyscyplinach naukowych. 2. Geneza teorii sportu, etapy rozwoju. Głównie organizacyjno-metodyczne zasady budowy procesu treningowego. 3. Etapy szkolenia sportowego. Struktura rzeczowo-czasowa treningu sportowego. Podstawy tworzenia charakterystyk modelowych w sporcie. Cechy charakterystyczne przygotowania sportowców w ekstremalnych warunkach. 4. Specyfika treningu sportowego kobiet. Środki odnowy biologicznej i wypoczynku stymulujących sprawność

sportową zawodników.

Ćwiczenia:

1. Etapy szkolenia sportowego. Dobór i selekcja do różnych dyscyplin sportu.
2. Dynamika obciążeń treningowych i wzajemny stosunek ćwiczeń o różnym ukierunkowaniu w procesie szkolenia dzieci i młodzieży. Struktura rzeczowo-czasowa treningu sportowego.
3. Metody nauczania i realizacji treści programowych. Wyniki sportowe jako kryteria kontroli jakości treningu dzieci i młodzieży.
4. Obiekty i urządzenia sportowe. Organizacyjne rozwiązania funkcjonowania sportu dzieci i młodzieży w Polsce. Rodzaje i organizacje zawodów sportowych. Rola trenera i nauczyciela wf-u i dietetyka w kształtowaniu świadomości i czynnego udziału w różnych formach aktywności ruchowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	Zna istotę sportu, dynamikę obciążeń treningowych i wzajemny stosunek ćwiczeń o różnym ukierunkowaniu w procesie szkolenia sportowego.	DI2P_W02
W02	Opisuje podstawowe terminy z zakresu teorii treningu sportowego, treningu odnowy biologicznej oraz zna przeciwskazania wysiłku fizycznego.	DI2P_W02
W03	Rozumie wzajemne powiązania poszczególnych elementów procesu treningowego.	DI2P_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	Potrafi wskazać w planie treningowym potencjalne zagrożenia dla zawodnika pod kątem przeciążeń treningowych oraz zastosować metody odnowy biologicznej.	DI2P_U05
U02	Potrafi uzasadnić i zorganizować proces zbierania porządkowania i interpretacji wyników badań dotyczących szkolenia sportowego.	DI2P_U02 DI2P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	dostarczania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	DI2P_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Praca własna			Kolokwium			Aktywność na zajęciach											
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć											
	W	C	...	W	C	...	W	C	...									
W01				+														
W02				+														
W03		+		+														
U01		+		+				+										
U02		+		+				+										
K01		+						+										

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.

Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z pracy własnej, oceny aktywności studenta.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z pracy własnej, oceny aktywności studenta.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z pracy własnej, oceny aktywności studenta.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z pracy własnej, oceny aktywności studenta.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z pracy własnej, oceny aktywności studenta.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	20
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>Udział w wykładach</i>	10	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	10	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	15	15
<i>Przygotowanie do wykładów</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....