

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – I stopień		Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	SYSTEMY SZKOLENIA W SPORCIE		
Nazwa grupy zajęć	Grupa zajęć z zakresu specjalności		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Język wykładowy	polski		
Forma realizacji przedmiotu	obligatoryjny	X	do wyboru
Specjalność	Zarządzanie sportem		
Rok studiów	pierwszy		
Semestr	pierwszy		
Liczba punktów ECTS	trzy		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Dagmara Gerasimuk		
Kierunkowe efekty uczenia się - symbole	Przedmiotowe efekty uczenia się		
WIEDZA			
K_W17 (P6S_WK)	W1	ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o kulturze fizycznej, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia w zakresie niezbędnym dla swojej specjalności	
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U25 (P6S_UO)	U1	potrafi komunikować się ze środowiskiem sportowym w zakresie wybranych form aktywności fizycznej	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K02 (P6 S_KK)	K1	dba o poziom sprawności fizycznej w zakresie wybranych form aktywności ruchowej niezbędnych w pracy zawodowej	
Treści przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> • Systemy szkolenia sportowego – podział, charakterystyka • Zadania i zasady treningu sportowego. • Specyfika sportu dzieci i młodzieży. • Specyfika sportu osób starszych. • Obciążenia treningowe. • Środki i metody w sporcie. • Dobór i selekcja w sporcie. • Etapy szkolenia sportowego (ogólny, ukierunkowany, specjalny, mistrzowski). • Obciążenia treningowe i startowe. • Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie. • Regeneracja w sporcie. • Uwarunkowania zdolności szybkościowych, metodyka kształtowania szybkości. • Uwarunkowania zdolności siłowych. Metodyka kształtowania siły mięśniowej. • Uwarunkowania zdolności wytrzymałościowych. Metodyka kształtowania wytrzymałości. • Uwarunkowania poziomu gibkości, metodyka kształtowania gibkości. • Uwarunkowania sprawności koordynacyjnej. Metodyka kształtowania sprawności koordynacyjnej. • Kompleksowość kształtowania motorycznego. • Planowanie i programowanie treningu 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Identyfikacja potencjału sprawnościowego • Wzorce i nawyki ruchowe • Zarządzanie procesem sportowym
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak
Literatura obowiązkowa	<p>Zajac A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016</p> <p>Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013</p> <p>Tsatsouline P. Rozciąganie odprężone. Wydawnictwo AHA, 2012</p> <p>Nelson A.G., Kokkonen J. Anatomia stretchingu, Studio Astropsychologii, 2011</p> <p>Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1993.</p> <p>Zajac A., Wilk M., Poprzeczki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.</p> <p>Janssen P. Lactate threshold training. Human Kinetics 2001</p> <p>Maud P., Foster C. Physiological Assessment of Human Fitness. Human Kinetics 2006</p> <p>Zajac A, Poprzeczki S, Czuba M i wsp. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice 2012</p> <p>Jeukendrup A. Sports Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics 2009</p> <p>Benardot D. Advanced Sport Nutrition. Human Kinetics 2006</p> <p>Maughan R., Burke L. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Biblioteka Medicina Sportiva, 2001</p> <p>Williams M.H. Granice wspomagania. Biblioteka Medicina Sportiva, 2000</p> <p>Bean Anita. Żywnienie w sporcie, 2008</p> <p>Jeukendrup A. Sports Nutrition. Human Kinetics 2009</p> <p>Błaszczuk J.W.: Kontrola stabilności postawy ciała. Kosmos, 42 (2): 473-486, 1993.</p>
Literatura uzupełniająca	<p>Bompa T.: Cechy biomotoryczne i metodyka ich kształtowania. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p> <p>Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010.</p> <p>Bompa T: Teoria i metodyka treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p> <p>Bompa T: Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p> <p>Drabik J.: Mierzenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk, 1997</p> <p>Furmanek M., Słomka K. Diagnoza potencjału koordynacyjnego. W: Juras G. Słomka K. Górka K. (red.) Sporty śnieżne. Wybrane aspekty przygotowania motorycznego i aktualna tematyka badawcza. Akademia Wychowania Fizycznego</p> <p>1. dyscyplin wytrzymałościowych. AWF Katowice.</p>
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	wykład, samodzielna, ukierunkowana przez wykładowcę praca studenta z wykorzystaniem dostępnej literatury przedmiotu, zastosowanie interaktywnych technik nauczania, dyskusja dydaktyczna
Sposób zaliczenia	zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	<p>Wykład</p> <p>test wiedzy, aktywność i uczestnictwo w zajęciach</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>Aktywność i uczestnictwo w zajęciach.</p>

Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	<p>Wymogi formalne dla otrzymania zaliczenia oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) bardzo dobry - 91% i więcej odpowiedzi prawidłowych, b) dobry plus - 81-90% odpowiedzi prawidłowych, c) dobry - 71-80% odpowiedzi prawidłowych, d) dostateczny plus - 61-70% odpowiedzi prawidłowych, e) dostateczny 50-60% odpowiedzi prawidłowych, f) niedostateczny – mniej niż 50% odpowiedzi prawidłowych <p>Szczegółowe warunki uzyskania oceny oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący zaliczenie podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach oraz na zajęciach poprzedzających zaliczenie</p>
Praktyki zawodowe	nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE Bilans punktów ECTS	<p>udział w wykładach = 26h udział w ćwiczeniach = 13 h przygotowanie do ćwiczeń i zaliczenia: 39 h</p> <p>łącznie liczba godzin = 78 w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin liczba punktów ECTS = 3 pkt. Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta 3(pkt ECTS) x 26h = 78h</p>

Forma oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test wiedzy	Aktywność	Dyskusja dydaktyczna
W1	X	X	X
U1		X	X
K1		X	X