

Nazwa przedmiotu/modułu:		Kształtowanie i kontrola zdolności motorycznych			
Nazwa angielska:		Shaping and controlling motor skills			
Kierunek studiów:		Wychowanie Fizyczne			
Zakres:		Trener personalny			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu			
Prowadzący przedmiot:		dr Tomasz Jonak			
Status przedmiotu:					
I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Łącznie	ECTS
5		15	-	15	1
II. Cel przedmiotu					
C 1 – Umiejętność samodzielnego kształtowania zdolności motorycznych u podopiecznych w różnym wieku					
C 2 – Umiejętność dokonania kontroli i oceny kształtowanych zdolności motorycznych					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji					
brak					
IV. Oczekiwane efekty kształcenia					
KW1. Ma wiedzę w zakresie kształtowania zdolności motorycznych					
KW2. Zna i rozumie sposoby kształtowania i kontroli poszczególnych zdolności motorycznych					
KU1. Potrafi samodzielnie poprowadzić zajęcia treningowe o charakterze kształtowania wybranych zdolności motorycznych					
KU2. Potrafi dokonać oceny i kontroli wybranych zdolności motorycznych					
KK1. Docenia znaczenie aktywności fizycznej					
V. Treści programowe					
Forma zajęć: Ćwiczenia					Liczba godzin
Ćw. 1	Szybkość – sposoby kształtowania, pomiar				2
Ćw. 2	Skoczność – pomiar, sposoby kształtowania, ćw. playometryczne				2
Ćw. 3	Wytrzymałość – sposoby kształtowania, kontrola				2
Ćw. 4	Koordynacja, gibkość – sposoby kształtowania, pomiar				2
Ćw. 5	Wytrzymałość – sposoby kształtowania				2
Ćw. 6	Siła eksplozywna, siła dynamiczna, siła ogólna - sposoby kształtowania, pomiar				2
Ćw. 7	Wytrzymałość siłowa, siła maksymalna - sposoby kształtowania, pomiar				2
Ćw. 8	Kolokwium, zaliczenie przedmiotu				1
Suma godzin					15

VI. Narzędzia dydaktyczne					
1.	Prezentacje multimedialne, filmy				
2.	Stopery, fotokomórki, sport-testery, aku-sport.				
3.	Przygotowane testy				
VII. Metody dydaktyczne					
1.	Wykład informacyjny				
2.	Dyskusja dydaktyczna				
3.	Objaśnienie				
4.	Film dydaktyczny				
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)					
F1	Test zamknięty jednokrotnego wyboru.				
P1	Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru.				
IX. Obciążenie pracą studenta					
Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	15				
Przygotowanie do zajęć	10				
Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu	6				
SUMA GODZIN	31				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1				
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca					
<b>Literatura podstawowa:</b> 1.Podstawy treningu szybkości – Sozański H., Witczak T., Starzyński T., Biblioteka trenera, Warszawa 199 2.Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców – Trzaaskoma Z., Trzaskoma Ł., Biblioteka trenera, Warszawa 2001 3.Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania; Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, Nr 310, 1994 4.Motoryczne zdolności koordynacyjne – znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa 2003					
<b>Literatura uzupełniająca:</b> 1.Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J., Warszawa, Biała Podlaska 2013. 2.Bompa T.O., Haff G., Periodyzacja, teoria i metodyka treningu. Warszawa, COS, 2010					
XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji					
Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
K_W_42 K_U_44 K_U_46 K_K_12	C1, C2	Ćwiczenie 1-7	1,2	1,2,3,4	
K_W_42 K_U_44	C1, C2	Ćwiczenie 8	3	3	P1

K_U_46 K_K_12				
<b>XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia</b>				
<p>Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa.</p> <p>Skala ocen:</p> <p>6- dostateczny</p> <p>7- dostateczny plus</p> <p>8- dobry</p> <p>9- dobry plus</p> <p>10- bardzo dobry</p>				
<b>XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć</li> <li>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.</li> <li>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)</li> </ol>				