

Program kształcenia na kursie dokształcającym

Wydział	Wychowania Fizycznego i Sportu
Jednostka prowadząca kurs dokształcający	Zakład Lekkiej Atletyki
Nazwa kursu	Trener pierwszej klasy w lekkoatletyce
Typ kursu	Kwalifikacyjny
Opłata za kurs (całość)	1300 zł
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego rzyporządkowany jest kurs dokształcający	M (nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej)
Ogólne cele kształcenia	Celem kursu jest podniesienie kwalifikacji trenerskich w lekkiej atletyce. Absolwenci kursu w ramach kwalifikacji zawodowych poszerzą wiedzę i umiejętności z zakresu teorii i praktyki lekkiej atletyki, planowania i programowania obciążeń treningowych oraz nauczania czynności ruchowych o różnym stopniu złożoności. Ponadto podniosą kwalifikacje w zakresie planowania i organizowania przedsięwzięć sportowych, jak i rozwiązań sprecyzowanych zadań organizacyjnych o charakterze praktycznym w lekkiej atletyce.
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysoko kwalifikowanych kadr na potrzeby sportu i rekreacji, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 3).
Wymagania wstępne	Posiadane co najmniej świadectwo dojrzałości lub dyplom ukończenia szkoły wyższej. Posiadany co najmniej trzyletni staż pracy trenerskiej ze stopniem trenera klasy drugiej. Posiadany udokumentowany dorobek pracy szkoleniowej.
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła.
Limit przyjęć (od ... do)	Od 15 do 20 osób.
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	8
Liczba semestrów	1
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu dokształcającego	Wg wzoru w załączniku 6.
Plan kursu	Wg wzoru w załączniku 7.
Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu dokształcającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiąganych przez słuchaczy	Wg wzoru w załączniku 8.
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Przygotowanie pracy końcowej oraz egzamin dyplomowy, aktywne uczestnictwo w kursie.

Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia. Weryfikacja osiągniętych efektów kształcenia (ankieta prowadzona wśród uczestników kursu), oceniająca realizowane treści programu kursu.
---	---

Moduły realizowane podczas kursu

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECTS	Forma realizacji zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
<u>Moduł I</u> Teoria treningu sportowego	1	wykłady	M	TL_W01, TL_U01, TL_K01, TL_K02, TL_K03	Praca końcowa i egzamin dyplomowy
<u>Moduł II</u> Przedmioty kierunkowe	1	ćwiczenia	M	TL_W02, TL_U02	Praca końcowa i egzamin dyplomowy
<u>Moduł III</u> Biegi sprinterskie	1	ćwiczenia	M	TL_W03, TL_U03	Praca końcowa i egzamin dyplomowy
<u>Moduł IV</u> Skoki lekkoatletyczne	1	ćwiczenia	M	TL_W04, TL_U04	Praca końcowa i egzamin dyplomowy
<u>Moduł V</u> Rzuty lekkoatletyczne	1	ćwiczenia	M	TL_W05, TL_U05	Praca końcowa i egzamin dyplomowy
<u>Moduł VI</u> Biegi długie	1	ćwiczenia	M	TL_W06, TL_U06	Praca końcowa i egzamin dyplomowy
<u>Moduł VI</u> Seminarium dyplomowe	2	ćwiczenia	M	TL_W07, TL_U07, TL_K01, TL_K03	Praca końcowa i egzamin dyplomowy

Efekty kształcenia na kursie trener klasy pierwszej w lekkoatletyce

Wydział prowadzący kurs	Wychowania Fizycznego i Sportu
Nazwa kursu	Trener klasy pierwszej w lekkoatletyce
Poziom kształcenia	7 poziom
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Usytuowanie kursu w obszarze M wynika ze specyfiki lekkoatletyki jako dyscypliny sportu, która jest elementem szeroko pojętej kultury fizycznej.

Symbol	Efekty kształcenia na kursie trenera klasy pierwszej w lekkoatletyce
	WIEDZA
TL_ W01	Posiada rozszerzoną wiedzę i zna specjalistyczną terminologię z zakresu teorii treningu sportowego. Rozumie znaczenie aktualizacji wiedzy interdyscyplinarnej, zna wartościowe źródła potrzebnych informacji.
TL_ W02	Ma pogłębioną wiedzę w zakresie fizjologii i biochemii wysiłku oraz biomechaniki sportu. Zna i rozumie procesy towarzyszące nauczaniu czynności ruchowych. Ma podstawową wiedzę w zakresie odnowy biologicznej.
TL_ W03	Rozumie istotę treningu techniki sportowej w biegach sprinterskich. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki biegów krótkich i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w biegach sprinterskich. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w biegach krótkich.
TL_ W04	Rozumie istotę treningu techniki sportowej w skokach lekkoatletycznych. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki skoków lekkoatletycznych i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w skokach lekkoatletycznych. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w skokach lekkoatletycznych.
TL_ W05	Rozumie istotę treningu techniki sportowej w rzutach lekkoatletycznych. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki rzutów lekkoatletycznych i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły, mocy, i szybkości w rzutach lekkoatletycznych. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w rzutach lekkoatletycznych.
TL_ W06	Rozumie istotę treningu techniki sportowej w biegach długich. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki biegów długich i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły i wytrzymałości w biegach długich. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w biegach długich.
TL_ W07	Zna i rozumie zasady przygotowania pracy metodycznej oraz podstawowe metody, techniki i narzędzia badawcze stosowane w badaniach aplikacyjnych.

	UMIEJĘTNOŚCI
TL_ U01	Posiada poszerzone umiejętności z zakresu teorii treningu sportowego.
TL_ U02	Posiada umiejętność do wykonywania wybranych pomiarów antropometrycznych, biomechanicznych, fizjologicznych oraz ich interpretacji wyników, diagnozowania możliwości wysiłkowych organizmu i programowania obciążeń treningowych.
TL_ U03	Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w biegach sprinterskich. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie biegu sprinterskiego . Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w biegach sprinterskich.
TL_ U04	Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w skokach lekkoatletycznych. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie skoków lekkoatletycznych . Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w skokach lekkoatletycznych.
TL_ U05	Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w rzutach lekkoatletycznych. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie rzutów lekkoatletycznych . Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły, mocy i szybkości w rzutach lekkoatletycznych.
TL_ U06	Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w biegach długich. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie biegu. Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły i wytrzymałości w biegach długich.
TL_ U07	Potrafi formułować i rozwiązywać problemy natury metodycznej. Umie posługiwać się różnymi metodami badań oraz stosować zasady metrologii, korzystając z dostępnych narzędzi badawczych, a także oceniać przyjęte procedury badań oraz interpretować uzyskane wyniki.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
TL_ K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności zawodowej.
TL_ K02	Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym.
TL_ K03	Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze sportowym. Wykazuje przywództwo i przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu.

Załącznik nr 7

Plan kurs kwalifikacyjnego

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	Forma zajęć	O/F*	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Moduł I Teorii treningu sportowego	Wykłady	Obowiązkowy	10	0,5
2.	Moduł II Przedmioty kierunkowe	Wykłady	Obowiązkowy	10	0,5
3.	Moduł III Biegi sprinterskie	Wykłady, ćwiczenia	Obowiązkowy	8	0,5
4.	Moduł III Skoki lekkoatletyczne	Wykłady, ćwiczenia	Obowiązkowy	8	0,5
5.	Moduł III Rzuty lekkoatletyczne	Wykłady, ćwiczenia	Obowiązkowy	8	0,5
6.	Moduł III Biegi długie	Wykłady, ćwiczenia	Obowiązkowy	8	0,5
7.	Seminarium dyplomowe	Wykłady, ćwiczenia	Obowiązkowy	8	0,5

Łączna liczba godzin : 60

Łączna liczba punktów ECTS w ramach godzin kontaktowych: 3,5

Sylabus kursu

Kurs trenera klasy pierwszej w lekkoatletyce

Cel kursu:

Celem kursu jest podniesienie kwalifikacji trenerskich w lekkoatletyce. Absolwenci kursu w ramach kwalifikacji zawodowych poszerzą wiedzę i umiejętności z zakresu teorii i praktyki lekkoatletyki, planowania i programowania obciążeń treningowych oraz nauczania czynności ruchowych o różnym stopniu złożoności. Ponadto podniosą kwalifikacje w zakresie planowania i organizowania przedsięwzięć sportowych, jak i rozwiązań sprecyzowanych zadań organizacyjnych o charakterze praktycznym w lekkoatletyce.

Zamierzone efekty kształcenia	Forma zajęć	Sposób oceny
Wiedza		
<p>TL_ W01. Posiada rozszerzoną wiedzę i zna specjalistyczną terminologię z zakresu teorii treningu sportowego. Rozumie znaczenie aktualizacji wiedzy interdyscyplinarnej, zna wartościowe źródła potrzebnych informacji.</p> <p>TL_ W02. Ma pogłębioną wiedzę w zakresie fizjologii i biochemii wysiłku oraz biomechaniki sportu. Zna i rozumie procesy towarzyszące nauczaniu czynności ruchowych. Ma podstawową wiedzę w zakresie odnowy biologicznej.</p> <p>TL_ W03. Rozumie istotę treningu techniki sportowej w biegach sprinterskich. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki biegów krótkich i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w biegach sprinterskich. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w biegach krótkich.</p> <p>TL_ W04. Rozumie istotę treningu techniki sportowej w skokach lekkoatletycznych. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki skoków lekkoatletycznych i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w skokach lekkoatletycznych. Zna ćwiczenia skuteczne i</p>	wykłady	egzamin ustny

<p>niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w skokach lekkoatletycznych.</p> <p>TL_ W05. Rozumie istotę treningu techniki sportowej w rzutach lekkoatletycznych. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki rzutów lekkoatletycznych i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły, mocy, i szybkości w rzutach lekkoatletycznych. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w rzutach lekkoatletycznych.</p> <p>TL_ W06. Rozumie istotę treningu techniki sportowej w biegach długich. Zna najczęstsze błędy w treningu techniki biegów długich i wie jak je skorygować. Ma szeroką wiedzę w zakresie treningu siły i wytrzymałości w biegach długich. Zna ćwiczenia skuteczne i niebezpieczne. Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie periodyzacji treningu oraz kontroli efektów treningu w biegach długich.</p> <p>TL_ W07. Zna i rozumie zasady przygotowania pracy metodycznej oraz podstawowe metody, techniki i narzędzia badawcze stosowane w badaniach aplikacyjnych.</p>		
Umiejętności		
<p>TL_ U01. Posiada poszerzone umiejętności z zakresu teorii treningu sportowego.</p> <p>TL_ U02. Posiada umiejętność do wykonywania wybranych pomiarów antropometrycznych, biomechanicznych, fizjologicznych oraz ich interpretacji wyników, diagnozowania możliwości wysiłkowych organizmu i programowania obciążeń treningowych.</p> <p>TL_ U03. Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w biegach sprinterskich. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie biegu sprinterskiego . Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w biegach sprinterskich.</p> <p>TL_ U04. Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w skokach lekkoatletycznych. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie skoków lekkoatletycznych . Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w skokach lekkoatletycznych.</p> <p>TL_ U05. Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w rzutach lekkoatletycznych. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie rzutów lekkoatletycznych. Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły, mocy i szybkości w rzutach lekkoatletycznych.</p>	ćwiczenia	zaliczenie

<p>TL_ U06. Posiada umiejętność programowania treningu techniki sportowej w biegach długich. Potrafi skorygować najczęstsze błędy pojawiające się w czasie biegu. Potrafi programować i kontrolować efekty treningu siły i wytrzymałości w biegach długich.</p> <p>TL_ U07. Potrafi formułować i rozwiązywać problemy natury metodycznej. Umie posługiwać się różnymi metodami badań oraz stosować zasady metrologii, korzystając z dostępnych narzędzi badawczych, a także oceniać przyjęte procedury badań oraz interpretować uzyskane wyniki.</p>		
Kompetencje społeczne		
<p>TL_ K01. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności zawodowej.</p> <p>TL_ K02. Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym.</p> <p>TL_ K03. Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze sportowym. Wykazuje przywództwo i przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu.</p>	<p>wykłady, ćwiczenia</p>	<p>egzamin ustny, zaliczenie</p>

Punkty ECTS (1 pkt ECTS = 25 godz.):

godziny kontaktowe 60

przygotowanie do zajęć 30 h

zapoznanie się ze wskazaną literaturą 30 h

przygotowanie do egzaminu 70 h

przygotowanie konspektu prowadzonych zajęć

Razem 190 godz. = 8 ECTS