

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria treningu sportowego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory of Sports Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC5
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	5.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	26	39	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Student rozumie i umie określać podobieństwa i różnice w strukturze szkolenia charakterystycznym dla poszczególnych grup dyscyplin sportu
- Cel2 Student posiada umiejętność stosowania aparatury pomiarowej w procesie treningowym. Swobodnie posługuje się metodami i technikami podnoszenia efektywności treningu z wykorzystaniem najnowszych technologii.
- Cel3 Student rozumie proces nauczania i uczenia się umiejętności sportowych. Potrafi projektować proces treningowy w zakresie nauczania techniki sportowej.
- Cel4 Student rozumie relacje między techniką i taktyką a obciążeniami w treningu sportowym na różnych etapach kształtowania mistrzostwa sportowego.
- Cel5 Student zna i rozumie wpływ obciążeń treningowych na stan zdrowia sportowca w kontekście celów i zadań treningowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza z zakresu teorii sportu, biomedycznych podstaw wysiłku fizycznego, anatomii i psychologii

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Jest świadomy zagrożeń dla zdrowia wynikających z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała
- EK2 Wiedza: Zna miejsce kultury fizycznej i sportu w polskim systemie edukacji i systemie ochrony zdrowia, rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego, jest świadomy wiodącej roli aktywności ruchowej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa
- EK3 Wiedza: Posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży. Posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK4 Wiedza: Potrafi zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej. Potrafi obsługiwać podstawowe urządzenia pomiarowe wykorzystywane w sporcie oraz posługiwać się specjalistycznymi urządzeniami i sprzętem sportowym
- EK5 Wiedza: Potrafi korzystać z technik informacyjnych w celu pozyskiwania, przetwarzania i przechowywania danych oraz wykorzystywania w działalności sportowej i do własnego rozwoju zawodowego. Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach.
- EK6 Wiedza: Posiada umiejętność nauczania podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin sportu
- EK7 Wiedza: Potrafi planować, projektować i prowadzić skuteczne działania zapobiegające powstawaniu urazów i kontuzji w procesie treningowym

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Trening sportowy - pojęcia, struktura, uwarunkowania	2
W2	Biologiczne uwarunkowania doboru, selekcji i procesu treningu dzieci i młodzieży	2
W3	Pojęcie obciążenia treningowego. Klasyfikacja obciążeń treningowych metody i zakres zastosowania w praktyce szkolenia sportowego	3
W4	Kontrola procesu treningu sportowego - założenia teoretyczne, implikacje praktyczne	3



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W5	Trening w warunkach wysokiej i niskiej temperatury oraz warunkach górskich	3
W6	Poza treningowe środki przygotowania sportowców	2
W7	Genetyka w treningu sportowym	2
W8	Badania naukowe a optymalizacja procesu treningu sportowego	2
W9	Nowoczesne technologie w kontroli treningu i przebiegu walki sportowej	2
W10	Trening interwałowy - wykorzystanie w rozwiązywaniu różnokierunkowych zadań treningowych	3
W11	Wprowadzenie do teorii zespołowych gier sportowych	2
	RAZEM	26

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Techniki doboru i selekcji w indywidualnych i zespołowych dyscyplinach sportu	2
Ć2	Programy selekcyjne w systemie szkół sportowych podstawowych i gimnazjalnych oraz w systemie SMS	2
Ć3	Obciążenie treningowe parametry, metody oceny wielkości, zasady doboru	2
Ć4	Trening siły w dyscyplinach indywidualnych	2
Ć5	Trening siły w dyscyplinach zespołowych	2
Ć6	Trening szybkości i mocy w dyscyplinach indywidualnych	2
Ć7	Trening szybkości i mocy w dyscyplinach zespołowych	2
Ć8	Trening wytrzymałości w dyscyplinach indywidualnych	2
Ć9	Trening wytrzymałości w dyscyplinach zespołowych	2
Ć10	Trening skoczności, koordynacji i gibkości w aspekcie w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych	2
Ć11	Trening techniki sportowej wybór sposobu nauczania i doskonalenia techniki w zależności od wieku i zaawansowania sportowego	2
Ć12	Trening taktyki sportowej wybór sposobu nauczania i doskonalenia taktyki w zależności od wieku i zaawansowania sportowego	2
Ć13	Budowa jednostki treningowej forma, struktura, treści, cele	2
Ć14	Budowa mikro- i mezocyklu treningowego	2
Ć15	Makrocykl treningowy - budowa i zadania na różnych etapach rozwoju sportowego zawodnika	2
Ć16	Kontrola operacyjna i etapowe procesu treningowego	2
Ć17	Kontrola bieżąca w szkoleniu sportowym, korekta bieżąca wielkości i struktury obciążenia treningowego	2
Ć18	Struktura czasowa treningu w sporcie dzieci i młodzieży specyfika okresów treningowych w letnich i zimowych dyscyplinach sportu z uwzględnieniem organizacji roku szkolnego	2
Ć19	Rola budowy somatycznej w wyborze dyscypliny sportowej	1
Ć20	Repetitorium	2
	RAZEM	39

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Dyskusja



M3 Prezentacje multimedialne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	65
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	45
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Referat
F3	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach
2	Uzyskanie pozytywnej oceny z odpowiedzi ustnych, referatu i kolokwium
3	Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Rozumie zagrożenia dla zdrowia wynikające z nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała
NA OCENĘ 4	Rozumie zagrożenia dla zdrowia wynikające z nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała, umie projektować zajęcia uwzględniając te zagrożenia
NA OCENĘ 5	Rozumie zagrożenia dla zdrowia wynikające z nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała, umie projektować zajęcia uwzględniając te zagrożenia oraz wprowadzać ćwiczenia korekcyjne w przypadku błędów treningowych
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	



NA OCENĘ 3	Rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego.
NA OCENĘ 4	Rozumie i potrafi się posługiwać mechanizmami oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego.
NA OCENĘ 5	Rozumie, potrafi się posługiwać oraz modelować zależnie od potrzeb mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Zna pojęcia i ma podstawową wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży. Posiada wiedzę merytoryczną, na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością, posługuje się fachową terminologią.
NA OCENĘ 4	Zna pojęcia i ma szeroką wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży. Posiada wiedzę merytoryczną, na poziomie dobrym, niezbędną do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością, posługuje się fachową terminologią.
NA OCENĘ 5	Zna pojęcia i ma rozszerzoną wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży. Posiada wiedzę merytoryczną, na poziomie bardzo dobrym, niezbędną do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością, posługuje się fachową terminologią.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Potrafi w stopniu podstawowym zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej. Potrafi obsługiwać podstawowe urządzenia pomiarowe wykorzystywane w sporcie oraz posługiwać się specjalistycznymi urządzeniami i sprzętem sportowym
NA OCENĘ 4	Biegłe dokonuje pomiarów podstawowych parametrów kinematycznych i dynamicznych, służących do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada dobrą umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej. Potrafi obsługiwać podstawowe urządzenia pomiarowe wykorzystywane w sporcie oraz posługiwać się specjalistycznymi urządzeniami i sprzętem sportowym
NA OCENĘ 5	Biegłe dokonuje pomiarów podstawowych parametrów kinematycznych i dynamicznych, służących do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada bardzo dobrą umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej. Potrafi obsługiwać podstawowe urządzenia pomiarowe wykorzystywane w sporcie oraz posługiwać się specjalistycznymi urządzeniami i sprzętem sportowym z grupy wysokich technologii.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Potrafi korzystać z technik informacyjnych w celu pozyskiwania, przetwarzania i przechowywania danych oraz wykorzystywania w działalności sportowej i do własnego rozwoju zawodowego. Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach.
NA OCENĘ 4	Potrafi biegłe korzystać z technik informacyjnych w celu pozyskiwania, przetwarzania i przechowywania danych oraz zna zakres wykorzystania w działalności sportowej i do własnego rozwoju zawodowego. Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach.
NA OCENĘ 5	Swobodnie posługuje się technikami informacyjnymi w celu pozyskiwania, przetwarzania i przechowywania danych oraz umie określić zakres wykorzystania tak pozyskiwanych danych w działalności sportowej i do własnego rozwoju zawodowego. Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach.



EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Posiada umiejętność wyboru podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin sportu
NA OCENĘ 4	Posiada umiejętność wyboru i umie dokonać modyfikacji planu w nauczaniu podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin
NA OCENĘ 5	Posiada umiejętność wyboru i umie dokonać modyfikacji planu w oparciu o wyniki kontroli bieżącej, operacyjnej i okresowej w nauczaniu podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Potrafi planować, projektować i prowadzić skuteczne działania zapobiegające powstawaniu urazów i kontuzji w procesie treningowym
NA OCENĘ 4	Potrafi planować, projektować i prowadzić zajęcia treningowe z wykorzystaniem wielu środków treningowych, które skutecznie zapobiegają powstawaniu urazów i kontuzji w procesie treningowym
NA OCENĘ 5	Potrafi planować, projektować i prowadzić zajęcia treningowe z wykorzystaniem wielu środków treningowych, które skutecznie zapobiegają powstawaniu urazów i kontuzji w procesie treningowym. Umie planować jednostki treningowe o charakterze regeneracyjnym i kompensacyjnym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11	Cel5	W2 W4 W5 W7 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1
EK2	K_W13	Cel1	W1 W2 Ć2 Ć3 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1
EK3	K_W16, K_W19	Cel1 Cel3 Cel5	W2 W3 W4 W7 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1
EK4	K_U02, K_U03	Cel2	W4 W8 W9 Ć1 Ć2 Ć16 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1
EK5	K_U09, K_U12	Cel3 Cel4	W10 W11 Ć1 Ć2 Ć5 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1
EK6	K_U14	Cel3 Cel4	W10 W11 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć19 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1
EK7	K_U15	Cel5	W6 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć19 Ć20	M1 M2 M3	F1 F2 F3 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Sozański H. — *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, 1999, COS



- 2 Bompa T., Haff G. — *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu*, Warszawa, 1999, COS
- 3 Wołkow N., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U. — *Sportowy trening interwałowy*, Warszawa, 2007, AWF
- 4 Zając A. i wsp. — *Współczesny trening siły mięśniowej*, Katowice, 2010, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Bangsbo J. — *Sprawność fizyczna piłkarza*, Warszawa, 1999, Centralny Ośrodek Sportu
- 2 Ozimek M. — *Determinanty wieloletniego przygotowania zawodników wysokiej klasy w wybranych dyscyplinach sportu.*, Kraków, 2007, AWF
- 3 Sozański H., Śledziwski D. — *Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych.*, Warszawa, 1997, COS
- 4 Gabryś T. — *Wydolność beztlenowa sportowców. Trening, kontrola, wspomaganie*, Katowice, 2000, AWF
- 5 Wołkow N., Szmatlan-Gabryś U., Gabryś T. — *Interwałowy trening hipoksyczny*, Warszawa, 2005, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)

dr hab. prof.nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)

mgr Marcelina Nowakowska

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....