

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Trener przygotowania fizycznego w sporcie
Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria treningu sportowego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory of Sports Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC10
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	28	14	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Student zna podstawowe pojęcia oraz zna składowe teorii sportu
Cel2 Student potrafi projektować trening sportowy w różnych grupach społecznych
Cel3 Student potrafi dobierać środki treningowe, metody oraz środki kontroli procesu szkolenia sportowego
Cel4 Student umie organizować zawody sportowe i przygotowywać do nich zawodników o różnym poziomie zaawansowania (dzieci, młodzież, osoby uczestniczące w sporcie dla wszystkich)

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza z zakresu biomedycznych i pedagogicznych podstaw wysiłku fizycznego i szkolenia sportowego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, jest w stanie wytłumaczyć zasady stosowanych zabiegów w odnowie biologicznej
EK2 Wiedza: Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportu
EK3 Wiedza: Potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu. zna metody diagnozowania i potrafi rozpoznać stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływu na organizm człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej
EK4 Wiedza: Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach
EK5 Wiedza: Potrafi precyzyjnie planować i projektować oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie
EK6 Wiedza: Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Potrafi diagnozować i wyciągać wnioski dotyczące rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju
EK7 Wiedza: Potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi analizować i interpretować wskaźniki strukturalne i morfologiczne budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Teoria treningu sportowego: podstawowe zagadnienia z zakresu Teorii treningu sportowego; zapoznanie z zasadami technologii, organizacji, kontroli i kierowania procesem treningowym. Najnowsze kierunki rozwoju sportu wyczynowego i profesjonalnego oraz system naboru, szkolenia, selekcji i współzawodnictwa	4
W2	Optymalizacja procesu wieloletniego szkolenia sportowego: kierunki optymalizacji, planowanie, kwalifikacja do sportu, etapizacja, polityka startowa, kierunki technologii treningu, wykorzystanie dorobku naukowego, doskonalenie zawodowe specjalistów.	4
W3	Proces szkolenia sportowego: struktura rzeczowa i czasowa, przygotowanie sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne, teoretyczne.	4
W4	Obciążenia treningowe i startowe: podczas makro, mezo i mikrocyklu.	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W5	Struktura czasowa treningu i jej składowe: cykliczność treningu; cykle długie (makrocykle); cykle średnie (mezocykle); cykle krótkie (mikrocykle); jednostka treningowa; cykle specjalne.	4
W6	Rola trenera w procesie szkolenia sportowego.	2
W7	Podstawy kompleksowej kontroli w sporcie podczas treningów.	2
W8	Podstawy treningu niepełnosprawnych.	2
W9	Trenażery w treningu sportowym.	2
W10	Trening i sport kobiet.	2
	RAZEM	28

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Techniki doboru i selekcji w indywidualnych i zespołowych dyscyplinach sportu	1
Ć2	Programy selekcyjne w systemie szkół sportowych podstawowych i gimnazjalnych oraz w systemie SMS	1
Ć3	Kontrola operacyjna i bieżąca przygotowań sportowca	1
Ć4	Systemy przygotowań do Igrzysk Olimpijskich uwarunkowania szkoleniowe i prawne w Polsce i innych krajach świata. Drogi rozwojowe sportu w Polsce i na świecie w świetle ewolucji programu Igrzysk Olimpijskich uwarunkowania i prognozy	1
Ć5	Uwarunkowania somatyczne w sporcie wyczynowym	1
Ć6	Uwarunkowania psychomotoryczne w wybranych dyscyplinach sportu	1
Ć7	Techniczne przygotowanie w sporcie wyczynowym, kierunki rozwoju, metody analizy	1
Ć8	Taktyczne przygotowanie w sporcie wyczynowym, kierunki rozwoju, metody analizy	1
Ć9	Kierunki i znaczenie treningu siły w grach zespołowych analiza porównawcza	1
Ć10	Kierunki i znaczenie treningu wytrzymałości w grach zespołowych analiza porównawcza	1
Ć11	Pojęcie sportu powszechnego w ustawodawstwie polskim, akty prawne, rozwiązania praktyczne	1
Ć12	Organizacja zajęć treningowych poza stałym miejscem pobytu zawodnika. Obozy szkoleniowe, zgrupowania, wyjazdy na zawody sportowe.	1
Ć13	Szkolenie kadr dla sportu, uwarunkowania prawne, znaczenie PKOl-u i związków sportowych w systemie szkolenia sportowego w Polsce	1
Ć14	Repetytorium	1
	RAZEM	14

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Dyskusja

M3 Prezentacje multimedialne

M4 Wykłady



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	42
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	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	8
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Kolokwium
F3	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywny udział w zajęciach
2	Pozytywna ocena pracy semestralnej - referatu
3	Pozytywna ocena kolokwium
4	Pozytywna ocena egzaminu

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna podstawową terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
NA OCENĘ 4	Dobrze zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportu
NA OCENĘ 4	Posiada bardzo szeroki zasób pojęć i ma głęboką wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, łączy teorię z praktyką w stopniu zadawalającym
NA OCENĘ 5	Posiada bardzo szeroki zasób pojęć i ma głęboką wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, umie biegle łączyć teorię z praktyką
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej wynikającej z efektów treningu
NA OCENĘ 4	Potrafi projektować kontrolę i analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej wynikającej z efektów treningu
NA OCENĘ 5	Potrafi projektować systemy analizy i szczegółowo interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej wynikającej z efektów treningu
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć treningowych, budować kompleksowe plany treningowe - krótko i długoterminowe, zna zasady prowadzenia dokumentacji związanej z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogowaniem i przeliczaniem na punkty wyników sportowych w różnych dyscyplinach w stopniu dostatecznym
NA OCENĘ 4	Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć treningowych, budować kompleksowe plany treningowe - krótko i długoterminowe w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych, zna zasady prowadzenia dokumentacji związanej z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogowaniem i przeliczaniem na punkty wyników sportowych w różnych dyscyplinach
NA OCENĘ 5	Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć treningowych, budować kompleksowe plany treningowe - krótko i długoterminowe w letnich i zimowych, indywidualnych i zespołowych dyscyplinach sportu, zna zasady prowadzenia dokumentacji związanej z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogowaniem i przeliczaniem na punkty wyników sportowych w różnych dyscyplinach
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Potrafi sporządzać ogólne plany i projekty oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie
NA OCENĘ 4	Potrafi sporządzać precyzyjne plany i projekty oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie
NA OCENĘ 5	Potrafi sporządzać precyzyjne plany i projekty przedsięwzięć sportowych dla różnych grup społecznych oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować podstawowe formy zajęć treningowych (wytrzymałość, szybkość, siła) w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
NA OCENĘ 4	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować podstawowe formy zajęć treningowych sprawności funkcjonalnej (wytrzymałość, szybkość, siła) i umiejętności technicznotaktycznych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
NA OCENĘ 5	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować podstawowe formy zajęć treningowych sprawności funkcjonalnej (wytrzymałość, szybkość, siła) i umiejętności technicznotaktycznych oraz przygotowywać plan BPS w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Zna podstawowe zasady planowania procesu kształtowania różnych składowych przygotowania w procesie treningu sportowego oraz założenia kontroli procesu treningowego. Zna metody identyfikacji stanu przygotowania sportowca i zasady wprowadzania korekty do planów treningowych

NA OCENĘ 4	Zna i umie stosować w praktyce zasady planowania procesu kształtowania różnych składowych przygotowania w procesie treningu sportowego. Zna podstawy kontroli procesu treningowego, identyfikuje podstawowe obszary przygotowania sportowca i wprowadza korekty do planów treningowych
NA OCENĘ 5	Biegłe stosuje w praktyce zasady planowania procesu kształtowania wszystkich składowych przygotowania sportowego oraz umie dobierać indywidualnie środki kontroli procesu treningowego, identyfikowuje stany przygotowania sportowca i wprowadza korekty do planów treningowych

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_W16, K_W17	Cel1	W1 Ć1 Ć2 Ć5 Ć6 Ć9 Ć10 Ć14		F3 F2 F1 P1
EK2	K_W17	Cel1	Ć1 Ć2 Ć14 W2 W3 W4 W5 W7 W8 Ć4 Ć7 Ć8 Ć11 Ć13		F3 F2 F1 P1
EK3	K_W11, K_U02	Cel3	Ć1 Ć2 Ć6 Ć7 W10		F3 F2 F1 P1
EK4	K_U12	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć14 W2 W3 Ć3		F3 F1 P1
EK5	K_U13	Cel2 Cel3 Cel4	W1 Ć14 W7 W8 Ć12		F3 F2 P1
EK6	K_U05, K_U19	Cel2 Cel4	W7 W8 W6		F3 F2 P1
EK7	K_U01, K_U06	Cel4	W1 Ć1 Ć2 Ć14 W10 Ć3 W9		F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Red. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. — *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Cz. 1*, Warszawa, Biała-Podlaska, 2013, Warszawa, Biała-Podlaska
- 2 Red. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. — *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Cz. 2*, Warszawa, Biała-Podlaska, 2016, Warszawa, Biała-Podlaska
- 3 Ljach W., Witkowski Z. — *Metrologiczne podstawy kompleksowej kontroli w sporcie.*, Biała Podlaska, 2011, Biała Podlaska, Warszawa
- 4 Sozański H. — *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, 1999, COS
- 5 Gabryś T. Szmatlan-Gabryś U., Ficek K — *Biomedyczne podstawy treningu dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2004, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Czasopismo — *Artykuły z czasopisma, Sport Wyczynowy 1990-2012* Warszaw, Warszawa, 1990, Ministerstwo Sportu



- 2 Ljach W. — *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2003, COS
- 3 Śledziwski D., Kuder A., Perkowski K. (red.) — *Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo*, Warszawa, 2005, PTNKF
- 4 Śledziwski D., Karwacki A. (red.) — *Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym*, Warszawa, 2003, PTNKF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)

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

prof. dr hab. Vladimir Liakh (kontakt: vladimir.liakh@awf.krakow.pl)

mgr Marcelina Nowakowska (kontakt: marcelina.nowakowska@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

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

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....