

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA TRENINGU**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_O\_C.13\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Piotr Basta**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Piotr Basta

Data opracowania: **20.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	15	25		
Liczba punktów ECTS	3			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Doskonalenie wiedzy o strukturze czasowej i rzeczowej treningu oraz środkach i metodach treningowych.
C2	Doskonalenie umiejętności planowania procesu treningowego zgodnie z metodyką trenowania sportowca.
C3	Nabywanie umiejętności optymalizowania i monitorowania obciążeń treningowych.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Wiedza z zakresu metodyki wychowania fizycznego, biomechaniki, teorii sportu, antropometriki, psychologii, fizjologii.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	ma wiedzę o składowych czasowej i rzeczowej struktury treningu sportowego, środkach i metodach treningowych	A1_W18 A1_K1	P7S_WG P7S_KK
EK2	potrafi zaplanować wszystkie podstawowe składowe struktury treningu sportowego	A1_U3 A1_K5	P7S_UW P7S_KO
EK3	potrafi optymalizować proces treningowy poprzez adekwatne do potrzeb modyfikowanie zaplanowanych środków i metod treningowych	A1_U2 A1_U3 A1_U6	P7S_UW

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoria sportu jako dziedzina nauki (rozwój myśli trenerskiej).	2
W2	Rola trenera we współczesnym sporcie.	2

W3	Uwarunkowania poziomu przygotowania sprawnościowego (genetyczne, środowiskowe, społeczno-ekonomiczne).	2
W4	Normy sportu wyczynowego, organizacje sportowe.	2
W5	Wzory ról społecznych oraz zasady organizacji i działalności grupy sportowej.	2
W6	Monitorowanie obciążeń treningowych.	2
W7	Periodyzacja przygotowań sportowców.	3
<b>Razem</b>		<b>15</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Rzeczowe składowe struktury treningu sportowego.	3
ĆW2	Czasowe składowe struktury treningu sportowego.	3
ĆW3	Planowanie zasadniczych składowych procesu treningowego.	4
ĆW4	Korygowanie obciążeń treningowych w zależności od wyników kontroli efektów dotychczas zastosowanych obciążeń.	2
ĆW5	Prakseologia planowania sportowego.	2
ĆW6	Motywowanie w szkoleniu sportowym.	2
ĆW7	Rodzaje kontroli trenerskiej.	2
ĆW8	Cykl szkoleniowy zawodnika.	2
ĆW9	Czynniki wspomagające przygotowania sportowe.	5
<b>Razem</b>		<b>25</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Analiza materiałów dydaktycznych.
M3	Prezentacja referatów.
M4	Dyskusja, pogadanka.
M5	Zadania projektowe.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	40
Egzaminy w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	

Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie referatu	10
Przygotowanie do sprawdzianu semestralnego	5
Przygotowanie do egzaminu	8
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>75</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowania do ćwiczeń.
F2	Sprawdzian semestralny pisemny.
F3	Ocena za prezentację referatów.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Egzamin.
----	----------

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- pozytywne oceny formułujące i podsumowujące.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi zdefiniować składowych struktury treningu sportowego.
na ocenę 3	Posiada umiejętność pełnego zdefiniowania składowych struktury treningowej.
na ocenę 4	Posiada umiejętność zdefiniowania składowych struktury treningu sportowego oraz w niepełny sposób określić relacje pomiędzy nimi.
na ocenę 5	Posiada umiejętność zdefiniowania składowych struktury treningu sportowego oraz kompleksowo określić relacje pomiędzy nimi.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić rodzajów planów treningowych.
na ocenę 3	Potrafi wymienić rodzaje planów treningowych oraz zdefiniować ich wymogi.
na ocenę 4	Potrafi wymienić rodzaje planów treningowych oraz zdefiniować ich wymogi, a także szczegółowo opisać wybrany przez siebie rodzaj planu treningowego.
na ocenę 5	Potrafi wymienić rodzaje planów treningowych oraz zdefiniować ich wymogi, a także skonstruować każdy z niezbędnych w szkoleniu planów treningowych.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić rodzajów procedur optymalizacyjnych.
na ocenę 3	Potrafi wymienić rodzaje procedur optymalizacyjnych oraz wskazać możliwości ich zastosowania w procesie treningowym.
na ocenę 4	Potrafi szczegółowo opisać działanie systemu kontroli efektów treningowych oraz zastosowania w nim procedur optymalizacyjnych.

na ocenę 5	Potrafi szczegółowo opisać działanie systemu kontroli efektów treningowych oraz zastosowanie w nim procedur optymalizacyjnych, a także dysponuje umiejętnością praktycznego zastosowania wiedzy w tym zakresie.
------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W18, A1_K1	C1	W1, W4, ĆW1, ĆW2, ĆW6	M1, M2, M4	F1, F2, P1
EK2	A1_U3, A1_K5	C2	W2, W5, W9, ĆW1-ĆW3, W6, ĆW7	M1-M4	F1, F2, F3
EK3	A1_U2, A1_U3, A1_U6	C3	W3, W6, W7, ĆW1, ĆW2, ĆW4, ĆW7-ĆW9	M1-M5	F1, F2, F3

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Zajac A., Waśkiewicz Z., <i>Nauka w służbie sportu wyczynowego</i> , AWF Katowice, 2007.
2.	Raczek J., <i>Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego</i> , 1986.
3.	Sozański H., <i>Podstawy teorii treningu sportowego</i> , COS, Biblioteka trenera, Warszawa 1999.
4.	Bompa T., Haff G., <i>Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu</i> , Biblioteka trenera, 2010.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Naglak Z., <i>Metodyka trenowania sportowca</i> , AWF Wrocław, 1991.
2.	Bompa T., <i>Teoria i metodyka treningu</i> , RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
3.	Sozański H., <i>Sport dzieci i młodzieży</i> , Vademecum trenera, RCM-SKFiS, Warszawa 1994.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)