

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim  
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA SPORTU Z TEORIAŃ TRENINGU**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_o\_F.9\_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: **08.02.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

|                       |                                    |           |           |      |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów         | studia stacjonarne                 |           |           |      |
| Stopień studiów       | studia drugiego stopnia            |           |           |      |
| Profil                | ogólnoakademicki                   |           |           |      |
| Specjalność           | nauczycielska z trenerem osobistym |           |           |      |
| Rok studiów / semestr | rok 2, semestr 4                   |           |           |      |
| Status przedmiotu     | obowiązkowy w ramach specjalności  |           |           |      |
| Język przedmiotu      | polski                             |           |           |      |
| Forma zajęć           | wykład                             | ćwiczenia | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć          | 20                                 | 20        |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 3                                  |           |           |      |

## 2. Cele przedmiotu

|    |  |
|----|--|
| C1 | Opanowanie i doskonalenie wiedzy o strukturze czasowej i rzeczowej treningu oraz środkach i metodach treningowych. |
| C2 | Opanowanie i 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, antropomotoryki, psychologii, fizjologii.

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

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>Po zrealizowaniu przedmiotu student:  | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7) |
|--------|--|---|--|
| EK1    | zna składowe czasowe i rzeczowe struktury treningu sportowego, środkach i metodach treningowych  | A1_W11<br>A1_W18  | P7S_WG   |
| EK2    | potrafi zaplanować wszystkie podstawowe składowe struktury treningu sportowego   | A1_U17  | P7S_UO   |
| EK3    | dysponuje umiejętnością optymalizowania procesu treningowego poprzez adekwatne do potrzeb modyfikowanie zaplanowanych środków i metod treningowych | A1_U3<br>A1_U19<br>A1_K12                               | P7S_UW<br>P7S_KO   |

## 5. Treści programowe

| WYKŁADY |  |               |
|---------|--|---------------|
| Lp.     | Tematyka zajęć<br>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.   | 8                    |
|                  | <b>Razem</b>   | <b>20</b>            |
| <b>ĆWICZENIA</b> |  |                      |
| <b>Lp.</b>       | <b>Tematyka zajęć<br/>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  | 2                    |
| 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.  | 4                    |
|                  | <b>Razem</b>   | <b>20</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  |
| Zaliczenia w sesji   | 1   |

| <b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>        |           |
|---|-----------|
| Przygotowanie do zajęć  | 10        |
| Przygotowanie referatu  | 16        |
| Przygotowanie do zaliczenia   | 8         |
| <b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b> | <b>75</b> |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu   | 2         |

## 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 | Zaliczenie pisemne. |
|----|---------------------|

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Przedmiot kończy się zaliczeniem pisemnym.
- Studenta obowiązuje obecność na ćwiczeniach oraz aktywność;

## 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 treningowe.   |
| 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_W11<br>A1_W18  | C1              | ĆW1, ĆW2,<br>ĆW6, W1, W4                     | M1, M2, M4            | F1, F2, P1    |
| EK2                | A1_U17  | C2              | ĆW1–ĆW3,<br>ĆW6, ĆW7<br>W2, W5, W9           | M1, M2, M3,<br>M4     | F1–F3, P1     |
| EK3                | A1_U3<br>A1_U19<br>A1_K12                               | C3              | ĆW1, ĆW2,<br>ĆW4, ĆW7–<br>ĆW9, W3, W6,<br>W7 | M1, M2, M3,<br>M4, M5 | F1–F3, P1     |

## 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> , Biblioteka trenera, COS, 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)