

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

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

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA TRENINGU DYSCYPLINY KIERUNKOWEJ**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_o\_G.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: **01.02.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	15		
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z zasadami projektowania szkolenia sportowego w zorganizowanym cyklu tj. diagnoza, prognoza, kontrola, ze szczególnym uwzględnieniem pomiaru w sporcie wyczynowym.
C2	Doskonalenie w teorii i praktyce pojęć związanych z systemowym rozumieniem metodyki treningu sportowego wybranej dyscypliny sportowej.
C3	Nabycie umiejętności optymalizowania procesu treningowego wybranej dyscypliny sportowej.

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

- zna podstawowe właściwości budowy i funkcjonowania organizmu człowieka.
- posiada wiedzę o zasadach tworzenia się umiejętności i nawyków ruchowych.
- zna zasady diagnozowania u człowieka charakterystyk biochemicznych, fizjologicznych i biomechanicznych

## 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	potrafi określić specyfikę wybranej dyscypliny w kontekście zasad szkolenia sportowego w odniesieniu do innych	A1_W1	P7S_WG
EK2	dysponuje wiedzą o skutecznym nauczaniu czynności ruchowych typowych dla wybranej dyscypliny sportowej	A1_W1 A1_W18 A1_U16	P7S_WG P7S_UO
EK3	zna procedury optymalizowania procesu treningowego oraz ich zastosowania w praktyce wybranej dyscypliny sportowej	A1_U2 A1_U3 A1_U6 A1_U17	P7S_UW P7S_UO

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
W1	Charakterystyka różnych grup dyscyplin sportu i specyfiki rywalizacji sportowej.	1
W2	Przebieg przygotowań sportowca. Zasady treningowe, planowanie, kierowanie i kontrola procesu treningowego.	1
W3	Wykorzystanie aparatury pomiarowej w procesie przygotowania i monitoringu kształtowania zaplanowanych dyspozycji psychofizycznej zawodnika.	1
W4	Diagnoza stanu wytrenowania w poszczególnych rodzajach przygotowania sportowca.	1
W5	Periodyzacja treningu.	1
<b>Razem</b>		<b>5</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Metody pomiaru wytrzymałości i wydolności – zajęcia praktyczne.	3
ĆW2	Uczenia się i nauczanie czynności motorycznych.	3
ĆW3	Metody pomiaru siły i mocy.	2
ĆW4	Metody pomiaru szybkości.	2
ĆW5	Zmienne treningowe.	5
<b>Razem</b>		<b>15</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Zajęcia z wykorzystaniem aparatury kontrolno-pomiarowej.
M3	Zajęcia z wykorzystaniem przyrządów i urządzeń treningowych
M4	Dyskusja, pogadanka. Analiza referatów.

## 7. Obciążenie pracą studenta

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	1

Przygotowanie do zaliczenia	4
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>26</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowania do ćwiczeń.
F2	Ocena aktywności podczas zajęć.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie pisemne.
----	---------------------

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

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

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi precyzyjnie scharakteryzować wybranej dyscypliny sportu.
na ocenę 3	Posiada umiejętność zdefiniowania charakterystyki wybranej dyscypliny sportowej, Nie potrafi określić zasadniczych podobieństw i różnic w odniesieniu do innych dyscyplin sportu.
na ocenę 4	Posiada umiejętność zdefiniowania charakterystyki wybranej dyscypliny sportowej, Nie potrafi określić zasadniczych podobieństw i różnic w odniesieniu do innych dyscyplin sportu.
na ocenę 5	Student na podstawie charakterystyki wybranej dyscypliny sportu potrafi dokonać analizy potrzeb treningowych i sformułować właściwe zadania treningowe.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowej terminologii.
na ocenę 3	Student zna różnice między nawykiem ruchowym a umiejętnością ruchową.
na ocenę 4	Student zna mechanizmy sterowania ruchami w zależności od stopnia ich wyuczenia. Zna metody nauczania czynności ruchowych.
na ocenę 5	Student zna mechanizmy sterowania ruchami w zależności od stopnia ich wyuczenia. Zna metody nauczania czynności ruchowych. Potrafi przedstawić przykładowe rozwiązania w dla wybranej dyscypliny.
<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_W1	C1	W1, W2, W5	M1	F2
EK2	A1_W1, A1_W18 A1_U16	C2	W2, W3, W4, ĆW1, ĆW2, ĆW3, ĆW4	M1, M2, M3, M4	F1, F2
EK3	A1_U2, A1_U3 A1_U6, A1_U17	C3	W5, ĆW5	M1, M4	F1, F2, 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)