

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA SPORTU**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_o\_F.10\_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: **29.09.2023 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		10		
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Pogłębienie wiedzy o strukturze czasowej i rzeczowej treningu.
C2	Opanowanie umiejętności planowania procesu treningowego zgodnie z metodyką trenowania sportowca.
C3	Nabywanie umiejętności optymalizowania procesu treningowego.

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

- podstawowe wiadomości z teorii sportu, metodyki wychowania fizycznego, biomechaniki, 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
EK1	dysponuje wiedzą o zasadach, środkach, metodach i kontroli treningu sportowego	A1_W9	P6S_WG
EK2	potrafi budować programy szkoleniowe; potrafi realizować założenia poszczególnych etapów szkolenia; potrafi dobierać utalentowanych zawodników do sportu	A1_W22	P6S_WK
EK3	potrafi wykorzystać w praktyce wszystkie zadania z zakresu optymalizowania procesu treningowego	A1_W9, A1_W22	P6S_WG P6S_WK

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Nowoczesne metody, formy i środki kształtowania sprawności fizycznej.	1
ĆW2	Nowoczesne poglądy na kształtowanie techniki sportowej, indywidualizowanie techniki.	1

ĆW3	Dobór i kwalifikacja do sportu wyczynowego. Prognozowanie kariery sportowej.	1
ĆW4	Odnowa biologiczna i psychiczna po treningach i zawodach. Metody odnowy i jej środki.	2
ĆW5	Praktyczne planowanie treningu sportowego, wariantowość planów szkoleniowych w zależności od okresu szkolenia, odbudowanie formy po kontuzji i obozu szkoleniowego.	2
ĆW6	Optymalizacja procesu treningowego, relacje między walką sportową a procesem szkolenia. Działalność startowa, cel i sposoby badania treści walki sportowej, analiza wyników sportowych.	2
ĆW7	Kierunki rozwoju sportu wyczynowego.	1
<b>Razem</b>		<b>15</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	10
Zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie do zaliczenia	6
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>25</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowania do ćwiczeń.
F2	Sprawdzian semestralny pisemny.

### 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

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi zdefiniować podstawowych zasad organizacji procesu szkoleniowego.
na ocenę 3	Posiada umiejętność zdefiniowania podstawowych zasad organizacji procesu szkoleniowego..
na ocenę 4	Posiada umiejętność zdefiniowania właściwych zasad organizacji procesu szkoleniowego w niepełny sposób określić relacje pomiędzy nimi.
na ocenę 5	Posiada umiejętność zdefiniowania właściwych zasad organizacji procesu treningowego oraz w pełny sposób określić relacje pomiędzy nimi.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić rodzajów i zasad budowania programów szkoleniowych.
na ocenę 3	Potrafi wymienić rodzaje i zasady budowania programów szkoleniowych.
na ocenę 4	Potrafi wymienić rodzaje i model właściwej strategii budowania obciążeń treningowych.
na ocenę 5	Potrafi wymienić rodzaje i zasady doboru i selekcji w sporcie, określić model właściwej strategii rozwoju w rozróżnieniu dla specyfiki poszczególnych dyscyplin sportowych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić metod optymalizowania procesu treningowego.
na ocenę 3	Potrafi wymienić metody optymalizowania procesu treningowego.
na ocenę 4	Potrafi szczegółowo opisać zastosowanie procedur optymalizacyjnych.
na ocenę 5	Potrafi szczegółowo opisać, a także dysponuje umiejętnością praktycznego zastosowania optymalnej zasad kierowania procesem treningowym.

## 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_W9	C1	ĆW1, ĆW2, ĆW5, ĆW7	M1, M2, M4	F1, F2, P1
EK2	A1_W22	C2	ĆW2, ĆW3, ĆW5	M1–M4	F1, F2, P1
EK3	A1_W9, A1_W22	C3	ĆW5–ĆW7	M1–M5	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> , COS, Biblioteka trenera, Warszawa 1999.

**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)