

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA TRENINGU DYSCYPLINY KIERUNKOWEJ**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_o\_F.11\_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: **29.09.2029 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 6			
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	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.
C3	Nabywanie umiejętności optymalizowania procesu treningowego.

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

- podstawowe właściwości budowy i funkcjonowania organizmu człowieka,
- wiedzę o zasadach tworzenia się umiejętności i nawyków ruchowych,
- znajomość zasad 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
EK1	potrafi określić specyfikę wybranej dyscypliny w kontekście zasad szkolenia sportowego w odniesieniu do innych	A1_W9	P6S_WG
EK2	ma wiedzę o skutecznym nauczaniu czynności ruchowych typowych dla wybranej dyscypliny sportowej	A1_W14	P6S_WK
EK3	zna procedury optymalizowania procesu treningowego oraz ich zastosowania w praktyce wybranej dyscypliny sportowej	A1_W16 A1_W22	P6S_WK

## 5. Treści programowe

Ćwiczenia		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Metody pomiaru wytrzymałości i wydolności – zajęcia praktyczne.	2
ĆW2	Przebieg przygotowań sportowca. Zasady treningowe, planowanie, kierowanie i kontrola procesu treningowego.	2
ĆW3	Wykorzystanie aparatury pomiarowej w procesie przygotowania i monitoringu kształtowania zaplanowanych dyspozycji psychofizycznej zawodnika. Metody pomiaru siły i mocy. Metody pomiaru szybkości.	2
ĆW4	Diagnoza stanu wytrenowania w poszczególnych rodzajach przygotowania sportowca.	1
ĆW5	Periodyzacja treningu. Zmienne treningowe.	2
ĆW6	Uczenia się i nauczanie czynności motorycznych.	1
	<b>Razem</b>	<b>10</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

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	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie do zajęć	6
Przygotowanie do zaliczenia	7
<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	Ocena aktywności podczas zajęć.

## b. Ocena podsumowująca

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

## c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na ćwiczeniach oraz aktywność;
- pozytywna ocena z zaliczenia pisemnego.

## 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 na tle innych.
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_W9	C1	ĆW2	M1	F2
EK2	A1_W14	C2	ĆW2, ĆW3, ĆW4, ĆW6	M1–M4	F1, F2
EK3	A1_W16, A1_W22	C3	ĆW1, ĆW3, ĆW4, ĆW5	M1, M4	F1, F2, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Zajac A., Waškiewicz 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.
5.	Hennig M. (red.), <i>Wioślarstwo</i> , PZTW Estrella, Warszawa 2003.

### 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

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(kierownik zakładu)

.....  
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)