

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Metodyka treningu sportowego

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_13_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Teorii Sportu

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. dr hab. Jan Konarski

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Jarosław Janowski
2. dr Sylwia Bartkowiak
3. dr Krzysztof Karpowicz
4. prof. dr hab. Jan Konarski

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 3, semestr 5 i 6			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	30	60		
Liczba punktów ECTS	7			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z zasadami planowania szkolenia sportowego w zorganizowanym cyklu diagnoza-prognoza-kontrola ze szczególnym uwzględnieniem wstępnych etapów szkolenia.
C02	Wyposażenie studenta w wiedzę z zakresu doboru i wykorzystania odpowiednich metod treningowych z uwzględnieniem czasowej struktury treningu.

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

- Student zna podstawowe właściwości budowy i funkcjonowania organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku fizycznego i procesów adaptacji
- Student posiada podstawowe wiadomości z zakresu aparatu pojęciowego teorii sportu

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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z całością metodyki treningu. Zna różne rodzaje stymulacji bodźcami treningowymi, rozumie zasady planowania i kontrolowania procesu treningowego.	K_W03 K_W10 K_W12 K_W14	P6S_WG P6S_WK
EK2	Potrafi planować, organizować i realizować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia.	K_U03 K_U07 K_U08	P6S_UW P6S_UK P6S_UO
EK3	Posiada wiedzę i umiejętności związane z całościowym postrzeganiem procesu treningowego i jego skutków doraźnych i długoterminowych	K_K01 K_K02 K_K06	P6S_KK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoria treningu sportowego - pojęcia, zadania.	2
W2	Obciążenia treningowe – identyfikacja.	4
W3	Przygotowanie techniczne sportowca.	2
W4	Przygotowanie taktyczne sportowca.	2
W5	Kierunki rozwoju sportu i treningu.	2
W6	Organizacja i zarządzanie polskim sportem, system szkolenia w polskim sporcie, PKOL, Ministerstwo Sportu i Turystyki, kluby i związki sportowe, SMS, ACSS, WCSS, OOM.	4
W7	Szkolenie sportowe na przykładzie różnych państw i dyscyplin.	2
W8	Kontrola i pomiar w sporcie, analiza wyników. Kontrola treningu i kontrola walki sportowej.	4
W9	Wspomaganie treningu (programy komputerowe, trening wysokościowy, wyniki badań naukowych).	4
W10	Rozwiązania metodyczno-szkoleniowe w wybranych dyscyplinach sportu.	4
	Razem	30
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Prognozowanie, programowanie i planowanie szkolenia/treningu.	4
ĆW2	Sport dzieci i młodzieży w systemie sportu wyczynowego.	4
ĆW3	Dobór i kwalifikacja do sportu.	3
ĆW4	Energetyczne uwarunkowania obciążeń w treningu sportowym.	6
ĆW5	Metody dokumentowania i analizy obciążeń treningowych i startowych.	4
ĆW6	Kształcenie zdolności motorycznych w treningu sportowym.	3
ĆW7	Nauczanie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych.	2
ĆW8	Kontrola procesu treningowego/efektów treningowych.	4
ĆW9	Przygotowanie raportu/sprawozdania.	2
ĆW10	Roczny plan organizacji szkolenia, szczegółowe rozwiązania na przykładzie indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu.	6
ĆW11	Planowanie obciążeń treningowych - budowa mikrocyklu w okresie przygotowawczym. Szczegółowe rozwiązania na przykładzie indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu.	6
ĆW12	Planowanie obciążeń treningowych - budowa mikrocyklu w okresie startowym. Szczegółowe rozwiązania na przykładzie indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu.	6
ĆW13	Planowanie obciążeń treningowych - budowa mezocyklu Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS). Szczegółowe rozwiązania na przykładzie indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu.	4
ĆW14	Planowanie obciążeń treningowych - planowanie zgrupowania sportowego. Szczegółowe rozwiązania na przykładzie indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu.	4
ĆW15	Nowoczesne metody i środki treningowe.	2
	Razem	60

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład
M2	Prezentacja multimedialna
M3	Praca w grupach
M4	Opracowanie projektu

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	90
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	25
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	35
Przygotowanie do egzaminu	25
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	177
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	7

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Opracowanie projektu
F2	Przygotowanie prezentacji multimedialnej

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium semestralne
P2	Egzamin

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Opracowanie projektu
- Przygotowanie prezentacji multimedialnej i jej przedstawienie
- Kolokwium zaliczeniowe
- Egzamin pisemny

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna i nie rozumie podstawowych pojęć związanych z całokształtem metodyki treningu. Nie zna rodzajów stymulacji bodźcami treningowymi, nie rozumie zasad planowania i kontrolowania procesu treningowego.
na ocenę 3	Student dostatecznie zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z całokształtem metodyki treningu, rodzaje stymulacji bodźcami treningowymi, zasady planowania i kontrolowania procesu treningowego.
na ocenę 4	Student dobrze zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z całokształtem metodyki treningu, rodzaje stymulacji bodźcami treningowymi, zasady planowania i kontrolowania procesu treningowego.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z całokształtem metodyki treningu, rodzaje stymulacji bodźcami treningowymi, zasady planowania i kontrolowania procesu treningowego.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi planować procesu treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Nie zna struktury wyniku (poziomu) i treningu sportowego.
na ocenę 3	Student w sposób podstawowy potrafi planować procesu treningu w ujęciu długofalowym i

	krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Zna strukturę wyniku (poziomu) i treningu sportowego.
na ocenę 4	Student dobrze potrafi planować procesu treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Dobrze zna strukturę wyniku (poziomu) i treningu sportowego.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi planować procesu treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Bardzo dobrze zna strukturę wyniku (poziomu) i treningu sportowego.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy i umiejętności związane z całościowym postrzeganiem procesu treningowego i jego skutków doraźnych i długoterminowych
na ocenę 3	Student zna podstawowe przesłanki umożliwiające poprawnie postrzegać proces treningowy i jego skutki doraźne i długoterminowe.
na ocenę 4	Student dobrze zna i rozumie przesłanki umożliwiające poprawnie postrzegać proces treningowy i jego skutki doraźne i długoterminowe.
na ocenę 5	Student posiada kompetencje związane z całościowym postrzeganiem procesu treningowego i jego skutków doraźnych i długoterminowych. Potrafi pracować w zespole i samodzielnie, poprawnie wykonywać powierzone mu zadania oraz właściwie organizować własną pracę.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W03 K_W10 K_W12 K_W14	C01, C02	W5-7, W10, CW1-5	M1, M2	F1, F2, P1
EK3	K_U03 K_U07 K_U08	C01, C02	W1-10, ĆW1-15	M1, M2, M3, M4	F1, F2, P1, P2
EK4	K_K01 K_K02 K_K06	C01, C02	ĆW1-15	M3, M4	F1, F2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Czajkowski Z. (2004) <i>Nauczanie techniki sportowej</i> . Biblioteka Trenera. Warszawa
2	Drabik J. (1997) <i>Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych</i> . AWF Gdańsk.
3	Gabryś T., Szmatlan - Gabryś U., Ficek K. (2004) <i>Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców</i> . Biblioteka Trenera. Warszawa.
4	Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. (2005) <i>Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego</i> . Warszawa. COS.
5	Naglak Z. (1999) <i>Metodyka trenowania sportowca</i> . AWF Wrocław.
6	Martens R. (2009) <i>Jak być skutecznym trenerem</i> . Biblioteka Trenera, Warszawa
7	Perkowski K. Śledziwski D. (1998) <i>Metodyczne podstawy treningu sportowego</i> . Biblioteka Trenera. Warszawa.
8	Platonow W. N. (1990) <i>Adaptacja w sporcie</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
9	Prus G. (2003) <i>Trening sportowy</i> . Katowice.
10	Raczek J. (1991) <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
11	Ryguła I. (red.) (2000) <i>Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego</i> . AWF Katowice.

12	Sozański H. (red.) (1999) <i>Podstawy teorii treningu sportowego</i> . Biblioteka Trenera. Warszawa.
13	Sozański H., Śledziwski D. (red.) (1985) <i>Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
14	Sozański H., Śledziwski D. (red.) (1995) <i>Obciążenia treningowe. Dokumentowanie i opracowywanie danych</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
15	Sozański H., Witczak T., Starzyński T. (1999) <i>Podstawy treningu szybkości</i> . Biblioteka Trenera. Warszawa.
16	Ulatowski T. (red.) (1992) <i>Teoria sportu</i> . Trening tom 1 i 2. RCMSzKFIS.
17	Wachowski E., Strzelczyk R. (1999) <i>Trafność pomiaru motorycznych cech kondycyjnych</i> . AWF Poznań, Monografie 342.
18	Janowski J., Strzelczyk R., (2012) <i>Poziom zdolności tlenowych i beztlenowych wioślarzy na poziomie młodzieżowym w świetle wyników na ergometrze wioślarskim</i> . (W) Strzelczyk Ryszard i Karpowicz Krzysztof: red.: <i>Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość</i> . AWF Poznań, Monografie 407
19	Bresińska E., Janowski J., (2012) <i>Analiza obciążeń treningowych w rocznym cyklu treningowym 2006/2007 kanadyjkarza, dwukrotnego Mistrza Świata w kategorii juniorów</i> . (W) Strzelczyk Ryszard i Karpowicz Krzysztof: red.: <i>Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość</i> . AWF Poznań, Monografie 407

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Czerwiński J., Sozański H. (red.) (2004) <i>Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych</i> . AWF Gdańsk.
2	Karpowicz K., Karpowicz M., Janowski J., Konarski J., Strzelczyk R. (2006) <i>Sprawność ogólna i specjalna a poziom sportowy młodych koszykarzy</i> . W: <i>Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej - diagnostyka</i> . T.3. Red.: Kuder Anna, Perkowski Krzysztof, Śledziwski Dariusz. Warszawa PTNKF, s. 49-52.
3	Karpowicz K., Karpowicz M., Janowski J., Konarski J., Strzelczyk R. (2008) <i>Struktura przygotowania sprawnościowego, jako podstawa optymalizacji treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego</i> . W: <i>Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej</i> . T.5. Red.: Kuder Anna, Perkowski Krzysztof, Śledziwski Dariusz. Rzeszów PTNKF s. 166-169.
4	Karpowicz K., Strzelczyk R., Karpowicz M. (2010) <i>Charakterystyka struktury motoryczności młodych sportowców na przykładzie gier zespołowych</i> . W: <i>Wybrane aspekty kultury fizycznej w badaniach naukowych</i> . Red.: Kwieciński Janusz, Tomczak Maciej. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie, s. 318-330.
5	Konarski J., Strzelczyk R. (2000) <i>Propozycja rejestracji obciążeń zewnętrznych i wewnętrznych na przykładzie zawodników hokeja na trawie</i> . W: <i>Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych</i> . VIII Konferencja naukowa, Poznań, dnia 25 maja 2000 r. Red.: Osiński Wiesław, Muszkieta Radosław. AWF Poznań, s. 171-180.
6	Konarski J., Strzelczyk R., Karpowicz K., Janowski J. (2009) <i>Zakładana i rzeczywista zmienność zdolności motorycznych w cyklu treningowym (na przykładzie zawodniczek uprawiających hokej na trawie)</i> . W: <i>Wybrane aspekty kultury fizycznej - stan i perspektywy</i> . Red.: Kwieciński Janusz, Tomczak Maciej. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie, s. 25-36
7	Płatonow W.N., Sozański H. (1991) <i>Optymalizacja struktury treningu sportowego</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
8	Strzelczyk R. (1995) <i>Uwarunkowania rozwoju ruchowego dzieci wiejskich. Próba hierarchicznego ujęcia czynników determinujących</i> . AWF Poznań, Monografie nr 324
9	Śledziwski D., Kuder A., Perkowski K. (red.) (2005) <i>Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo</i> . Warszawa. PTNKF.
10	Wachowski E., Strzelczyk R. (1994) <i>Optymalizacja treningu siłowego miotaczy, uwarunkowania teoretyczne i metodyczne</i> . Trening nr 1 s. 114-126.
11	Wachowski E., Strzelczyk R., Wylegalski S. (1999) <i>Normy sprawności motorycznej dla wyczynowych piłkarzy zawodowych</i> . W: <i>Nowoczesna piłka nożna - teoria i praktyka</i> . Materiały z Konferencji naukowo-metodycznej, Gorzów Wlkp. 28-29.05.1999 r. Red.: Stuła Aleksander. Gorzów Wlkp. P.W."OPEN" s. 157-160



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu