

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Projektowanie, realizacja i kontrola treningu sportowego

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_O_52a_s_

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: 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: 1 września 2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener osobisty			
Rok studiów/semestr	rok 1/semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	25	20		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Wyposażenie studenta w wiedzę o kompleksowej kontroli treningu sportowego, sposobów dokonywania pomiarów oraz zasad interpretacji uzyskanych wyników.
C02	Wyposażenie studenta w wiedzę z zakresu wykorzystania aparatury pomiarowej, co powinno umożliwić projektowanie i przeprowadzenie badań funkcjonalnych i wydolnościowych umożliwiających dobór odpowiednich metod i obciążeń treningowych.

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 i teorii treningu sportowego
- Student posiada umiejętności, planowania, organizacji i realizowania zróżnicowanych form treningu

d) 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 drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Zna i rozumie skutki aktywności fizycznej dla organizmu ludzkiego, umie dokonać oceny aktywności fizycznej i sprawności fizycznej w procesie treningowym sportowców.	K_W02,K_W06	P7S_WG
EK2	Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, edukacyjne odpowiadające potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespole oraz współdziałać z innymi.	K_U02, K_U05	P7S_UW P6S_UO
EK3	Potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Potrafi ocenić związku pomiędzy wynikiem sportowym a	K_U05, KU08	P6S_UO P6S_UW

	właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.		
--	--	--	--

e) Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Podstawy metrologii, podstawy teorii testów. System kompleksowej kontroli w sporcie.	4
W2	Metody i techniki pomiarowe w sporcie.	2
W3	Laboratoryjne oraz terenowe metody diagnozy efektów treningowych	4
W4	Pozyskiwanie, porządkowanie, interpretacja i aplikacja danych pomiarowych	2
W5	Zmienność zakładana i rzeczywista efektów treningowych	4
W6	Parametry, metody i programy kompleksowej kontroli przygotowania kondycyjnego, techniczno- taktycznego oraz walki sportowej w sportach indywidualnych i zespołowych	9
	Razem	25
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Teoretyczne i metodologiczne podstawy systemu kompleksowej kontroli i oceny w sporcie. Podstawy metrologii w praktyce.	2
CW2	Współdziałanie zespołu badawczego, wymiana informacji, tworzenie raportu końcowego z badań.	2
ĆW3	Aparatura i sprzęt pomiarowy oraz metody wykorzystywane w celu pomiaru sprawności fizycznej: ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej w wybranych dyscyplinach sportu , testy sprawności, baterie testów	2
ĆW4	Wybrane wskaźniki budowy ciała zawodnika, pomiary, analiza, diagnoza, zalecenia do planowania obciążeń treningowych. Przygotowanie i omówienie raportu z badań.	4
ĆW5	Kontrola treningu: diagnoza, zbieranie danych, analiza, zalecenia do planowania (realizacji) obciążeń treningowych. Przygotowanie i omówienie raportu z badań.	10
ĆW6		20
	Razem	

f) Metody dydaktyczne

M1	Wykład
M2	Prezentacja multimedialna, prezentacja multimedialna prowadzona zdalnie z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.
M3	Praca w grupach
M4	Opracowanie projektu

g) Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	23
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	20
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

h) Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Opracowanie projektu
F2	Przygotowanie prezentacji multimedialnej

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie pisemne
P2	Egzamin pisemny

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Przygotowanie prezentacji multimedialnej
- Opracowanie projektu
- Zaliczenie pisemne, opracowanie projektu
- Pozytywna ocena z egzaminu pisemnego

i) Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna i nie rozumie skutków aktywności fizycznej dla organizmu ludzkiego, nie umie dokonać oceny aktywności fizycznej i sprawności fizycznej w procesie treningowym sportowców.
na ocenę 3	Student w stopniu podstawowym zna i rozumie skutki aktywności fizycznej dla organizmu ludzkiego, umie dokonać oceny aktywności fizycznej i sprawności fizycznej w procesie treningowym sportowców.
na ocenę 4	Student dobrze zna i rozumie skutki aktywności fizycznej dla organizmu ludzkiego, umie dokonać oceny aktywności fizycznej i sprawności fizycznej w procesie treningowym sportowców.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze zna i rozumie skutki aktywności fizycznej dla organizmu ludzkiego, umie dokonać oceny aktywności fizycznej i sprawności fizycznej w procesie treningowym sportowców.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi podjąć działań diagnostycznych, profilaktycznych, edukacyjnych odpowiadających potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. Nie potrafi planować i organizować pracy indywidualnej i w zespole oraz nie potrafi współdziałać z innymi.
na ocenę 3	Student w stopniu podstawowym potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne,

	edukacyjne odpowiadające potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. W stopniu podstawowym potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespole oraz współdziałać z innymi.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, edukacyjne odpowiadające potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. W stopniu dobrym potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespole oraz współdziałać z innymi.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, edukacyjne odpowiadające potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. Bardzo dobrze potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespole oraz współdziałać z innymi.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi projektować procesu treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Nie potrafi ocenić związków pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.
na ocenę 3	Student w stopniu dostatecznym potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. W stopniu dostatecznym potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. W stopniu dobrym potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Bardzo dobrze potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.

j) Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02, K_W06	C01, C02	W1-W6	M1, M2	P1, P2
EK2	K_U02, K_U05	C01, C02	W1-W6, ĆW1-ĆW6	M1, M2, M3, M4	F1, F2, P1, P2
EK3	K_U05, KU08	C01, C02	W1-W6, ĆW1-ĆW6	M1, M2, M3, M4	F1, F2, P1, P2

k) Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Sozański H., Śledziwski D., (1995), Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych. RCMSKFIS. Warszawa
2	Drabik J., (1997): Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWFIS Gdańsk
3	Płatonow W.N., Sozański H., (1991): Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSKFIS. Warszawa
4	Janowski J., Strzelczyk R., (2020) Wybrane efekty treningu kanadyjkarzy w cyklu przygotowań do zawodów. Monografie, 452, AWF Poznań
5	Ryguła I. (red.) (2000) Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego.

6	Ljach W.J, Witkowski Z., (2011) Metrologiczne podstawy kontroli w sporcie. AZW Warszawa
---	---

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Ważny Z., (1986): Modelowe wskaźniki cech mistrzostwa sportowego. RCMSKFiS. Warszawa
2	Welk G. (Ed.) (2002): Physical activity assessments for health-related research. Human Kinetics.
3	Nelson J. (2001): Research methods in physical activity. Human Kinetics
4	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
5	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.
6	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, Muszkiet Radosław. AWF Poznań, s. 171-180.
7	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
8	Barzykowski J. Domańska A. Kujawińska M., (2007): Współczesna metrologia, WNT

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu