

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: SPORT**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Teoria Sportu

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_O\_48\_s

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** Zakład Teorii Sportu

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Koordynator przedmiotu/osoba odpowiedzialna za kartę:**

prof. dr hab. Jan Konarski

**Osoby prowadzące przedmiot:**

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

**Data opracowania:** 01.09.2024



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	25	20		
Liczba punktów ECTS	3			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami związanymi z systemowym rozumieniem treningu sportowego w różnych odmianach sportu.
-----	---

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

- Zna podstawowe właściwości budowy i funkcjonowania organizmu człowieka.
- Rozumie psychospołeczne oraz pedagogiczne podstawy i zasady działania, współdziałania oraz przeciwdziałania w wymiarze indywidualnym i zespołowym.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

	<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:</b>	<b>Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów</b>	<b>Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK</b>
EK1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z całościowym postrzeganiem kultury fizycznej.	K_W13	P6S_WK
EK2	Posiada wiedzę i umiejętności do całościowego postrzegania procesu szkolenia sportowego oraz rozumie podstawowe dylematy związane z jego długookresowością.	K_K06 K_U12	P6S_KR P6S_UU

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoria sportu (podstawowe pojęcia).	3
W2	Model wiedzy o sporcie.	3
W3	Trening sportowy jako proces dydaktyczny.	3
W4	Szkolenie sportowe w ujęciu systemowym.	3
W5	Społeczno-wychowawcza rola sportu.	3
W6	Czynniki warunkujące poziom sportowy (wynik w sporcie).	3
W7	Wiedza umiejętności i kompetencje trenera sportu.	3
W8	Dobór i selekcja w sporcie	3
W9	Bio-banding w sporcie.	1
Razem		25
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Sport, trening, szkolenie sportowe, współzawodnictwo.	2
ĆW2	Charakterystyka struktury procesu treningu sportowego.	2
ĆW3	Biologiczne uwarunkowania szkolenia sportowego.	2
ĆW4	Etapizacja procesu szkolenia sportowego.	2
ĆW5	Systemy szkolenia i funkcje sportu na świecie.	2
ĆW6	Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży	2
ĆW7	System szkolenia sportowego w Polsce. System Sportu Młodzieżowego w Polsce (SSM).	2
ĆW8	Motoryczność człowieka - koncepcje, struktura, uwarunkowania, przejawy, predyspozycje, zdolności.	2
ĆW9	Sprawność: fizyczna, motoryczna, ruchowa.	2
ĆW10	Rozwój motoryczności w wybranych okresach ontogenezy człowieka. Skok pokwitaniowy. Rodzaje czynników wpływających na rozwój ontogenetyczny.	2
Razem		20

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład
M2	Ćwiczenia

## 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	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	20
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>87</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Kolokwium pisemne.
----	--------------------

### b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe semestralne - pisemne.
P2	Egzamin.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Kolokwium pisemne z bieżących tematów.
- Kolokwium zaliczeniowe semestralne - pisemne.
- Egzamin pisemny.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowych pojęć związanych z kulturą fizyczną.
na ocenę 3	Student zna podstawowe pojęcia dotyczące kultury fizycznej.
na ocenę 4	Student ma dobrze opanowaną wiedzę o podstawowych pojęciach związanych z kulturą fizyczną.
na ocenę 5	Student posiada wiedzę systemową związaną z aparatem pojęciowym w zakresie kultury fizycznej.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie ma zdolności do całościowego postrzegania procesu szkolenia sportowego od momentu naboru do osiągnięcia mistrzostwa sportowego
na ocenę 3	Student rozumie podstawowe dylematy związane z długookresowym szkoleniem sportowym. Zna ich genezę i konsekwencje.
na ocenę 4	Student ma wiedzę i umiejętności pozwalające na wypracowanie i prezentację własnego uzasadnionego poglądu związanego z interpretacją głównych sprzeczności występujących w sporcie.
na ocenę 5	Student potrafi zaprezentować własną uzasadnioną „filozofię” długookresowego funkcjonowania w sporcie.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W13	C01	W1-5, CW1-2, CW4, C8	M1, M2	P1, P2, F1
EK2	K_K06 K_U12	C01	W2-9, CW2-10	M1, M2	P1, P2, F1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	Tytuł
1	Balyi I., Hamilton A. (2004) Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd. <a href="http://www.athleticsireland.ie...07-03-bayliLTAD2004.pdf">www.athleticsireland.ie...07-03-bayliLTAD2004.pdf</a>
2	Drabik J. (1997) Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk.
3	Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K. (2004) Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Biblioteka Trenera, Warszawa.
4	Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. (2005) Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Warszawa. COS.
5	Malina RM., Bouchard C., and Bar-Or O. (2004) Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics. <a href="#">Human Kinetics Library Platform - Growth, Maturation, and Physical Activity</a>
6	Martens R. (2009) Jak być skutecznym trenerem. Biblioteka Trenera, Warszawa
7	Naglak Z. (1999) Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.
8	Perkowski K. Śledziewski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego. Biblioteka Trenera. Warszawa.
9	Platonow W. N. (1990) Adaptacja w sporcie. RCMSzKFIS, Warszawa.
10	Prus G. (2003) Trening sportowy. Katowice.
11	Raczek J. (1991) Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFIS, Warszawa.
12	Ronikier A. (2001) Fizjologia sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa.
13	Ryguła I. (red.) (2000) Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice.
14	Sozański H. (red.) (1999) Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera. Warszawa.
15	Sozański H. Śledziewski D. (red.) (1985) Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa
16	Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom I, II). AWF Warszawa.
17	Strzelczyk R., Karpowicz K. (red.) (2012) Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość. Monografia nr 407, AWF Poznań.
18	Szopa J. Nowa koncepcja klasyfikacji i struktury motoryczności człowieka. Antropomotoryka. 1989; 2: 3-7.
19	Ulatowski T. (red.) (1992) Teoria sportu. Trening tom 1 i 2. RCMSzKFIS.
20	Ważny Z. (1994) Leksykon treningu sportowego. Warszawa.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	Tytuł
1	Bangsbo J. Sprawność fizyczna piłkarza. Biblioteka Trenera, Warszawa; 1999.
2	<b>Bompa T.O. Periodization Theory and Methodology of Training. Edition IV, Human Kinetics; 1999.</b>
3	Bouchard C. Genomic predictors of trainability. Exp Physiol. 2012; 97(3): 347-52. PMID: 21967902. <a href="#">Genomic predictors of trainability</a>
4	Czerwiński J., Jastrzębski Z. Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka. AWFIS, Gdańsk; 2006.
5	Czerwiński J., Sozański H. Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWFIS, Gdańsk; 2004.
6	Foran B. High performance sports conditioning. Modern training for ultimate athlete development. Human Kinetics, Champaign, IL; 2001. <a href="#">High-performance sports conditioning : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive</a>
7	Kapera R., Śledziewski D. Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży. Wyd. PZPN, Warszawa; 1997.
8	<b>Kielak D. Zasada indywidualizacji treningu w teorii i praktyce. Sport Wyczynowy. 2009; 4-5.</b>
9	Morawski J. O interdyscyplinę w badaniach na potrzeby sportu, [w:] T. Ulatowski (red.), Zastosowanie metod naukowych na potrzeby sportu. Biblioteka PTNKF. Warszawa; 2002: 7-37.
10	Reilly T. The science of training – soccer. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York; 2007. <a href="http://www.lib.ommolketab.ir">www.lib.ommolketab.ir</a>
11	<b>Scharkey B.J., Gaskill S. Fizjologia sportu dla trenerów. Biblioteka trenera. COS, Warszawa; 2013.</b>
12	Sozański H. (red.). Sport dzieci i młodzieży – Vademecum trenera. Biblioteka Trenera, Warszawa; 1994.
13	Szopa J. Nowa koncepcja klasyfikacji i struktury motoryczności człowieka. Antropomotoryka. 1989; 2: 3-7.



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*