

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria treningu sportowego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory of Sports Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC10
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	16	8	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Student zna podstawowe pojęcia oraz składowe teorii sportu
Cel2 Student potrafi projektować trening sportowy w różnych grupach społecznych
Cel3 Student potrafi dobierać środki treningowe, metody oraz środki kontroli procesu szkolenia sportowego
Cel4 Student umie organizować zawody sportowe i przygotowywać do nich zawodników o różnym poziomie zaawansowania (dzieci, młodzież, osoby uczestniczące w sporcie dla wszystkich)

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza z zakresu biomedycznych i podagogicznych podstaw wysiłku fizycznego i szkolenia sportowego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, jest w stanie wytłumaczyć zasady stosowanych zabiegów w odnowie biologicznej
EK2 Wiedza: Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportu. Zna metody diagnozowania i potrafi rozpoznać stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływu na organizm
EK3 Wiedza: Potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej.
EK4 Wiedza: Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach
EK5 Wiedza: potrafi precyzyjnie planować i projektować oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie
EK6 Wiedza: Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
EK7 Wiedza: Potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi analizować i interpretować wskaźniki strukturalne i morfologiczne budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Przygotowanie psychofizyczne oraz rozwój umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach treningu sportowego i walki sportowej	2
W2	Kierowanie etapowe w procesie wieloletniego szkolenia i cechy charakterystyczne procedur kontrolnych na poszczególnych etapach rozwoju kariery sportowca	2
W3	Operacyjne kierowanie (kontrola operacyjna) w mikrocyclach i na etapie bezpośredniego przygotowania do najważniejszych imprez sportowych (Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy). Zasada kontroli operacyjnej.	2
W4	Kontrola bieżąca jako bezpośrednie kierowanie podczas zajęć treningowych. Metody wysokiej technologii	1
W5	Kierunki poszukiwań podnoszenia efektywności procesu treningowego i tendencje rozwojowe technologii treningu sportowego	2
W6	Poza treningowe środowisko przygotowania sportowców	2
W7	Trening wysokogórski. Założenia teoretyczne, rozwiązania praktyczne	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W8	Trening w warunkach wysokich i niskich temperatur, strefy czasowe w planowaniu i organizacji zajęć treningowych	1
W9	Genetyka w sporcie	1
W10	Analiza wyniku sportowego	1
	RAZEM	16

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Techniki doboru i selekcji w indywidualnych i zespołowych dyscyplinach sportu. Programy selekcyjne w systemie szkół sportowych podstawowych, gimnazjalnych oraz w systemie SMS	1
Ć2	Kontrola operacyjna i bieżąca przygotowania sportowca.	1
Ć3	Systemy przygotowań do Igrzysk Olimpijskich uwarunkowania szkoleniowe i prawne W Polsce i innych krajach świata. Drogi rozwojowe sportu w Polsce i na świecie w świetle ewolucji programu Igrzysk Olimpijskich - uwarunkowania i prognozy	1
Ć4	Uwarunkowania somatyczne i psychomotoryczne w sporcie	1
Ć5	Techniczne i taktyczne przygotowanie w sporcie wyczynowym, kierunki rozwoju, metody analizy	1
Ć6	Kierunki i znaczenie treningu siły i wytrzymałości w grach zespołowych	1
Ć7	Pojęcie sportu powszechnego w ustawodawstwie polskim, akty prawne, rozwiązania praktyczne. Szkolenie kadr dla sportu, uwarunkowania prawne, znaczenie PKOl i związków sportowych w systemie szkolenia sportowego	1
Ć8	Organizacja zajęć treningowych poza stałym miejscem pobytu zawodnika. Obozy szkoleniowe, zgrupowania treningowe, wyjazdy na zawody sportowe	1
	RAZEM	8

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja
- M4 Praca w grupach



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	24
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	40
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	6
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywny udział w zajęciach
2	Pozytywna ocena pracy semestralnej - referatu
3	Pozytywna ocena egzaminu

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna podstawową terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
NA OCENĘ 4	Dobrze zna podstawową terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze zna podstawową terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportu
NA OCENĘ 4	Posiada bardzo szeroki zasób pojęć i ma głęboką wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, łączy teorię z praktyką w stopniu zadawalającą
NA OCENĘ 5	Posiada bardzo szeroki zasób pojęć i ma głęboką wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, umie biegle łączyć teorię z praktyką
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej wynikającej z efektów treningu



NA OCENĘ 4	Potrafi projektować kontrolę, analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej wynikającej z efektów treningu
NA OCENĘ 5	Potrafi projektować systemy analizy i szczegółowo interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej wynikającej z efektów treningu
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć treningowych, budować kompleksowe plany treningowe - krótko- i długoterminowe, zna zasady prowadzenia dokumentacji związanej z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogowaniem i przeliczaniem na punkty wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu w stopniu dostatecznym
NA OCENĘ 4	Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć treningowych, budować kompleksowe plany treningowe - krótko- i długoterminowe w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych, zna zasady prowadzenia dokumentacji związanej z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogowaniem i przeliczaniem na punkty wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu w stopniu dobrym
NA OCENĘ 5	Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć treningowych, budować kompleksowe plany treningowe - krótko- i długoterminowe w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych w sportach letnich i zimowych, zna zasady prowadzenia dokumentacji związanej z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogowaniem i przeliczaniem na punkty wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu w stopniu bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować plany treningowe dla różnych formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
NA OCENĘ 4	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować plany treningowe dla różnych formy aktywności fizycznej w dyscyplinach indywidualnych oraz grach zespołowych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
NA OCENĘ 5	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować plany treningowe dla różnych formy aktywności fizycznej w dyscyplinach indywidualnych oraz grach zespołowych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, z uwzględnieniem poziomu sportowego - od szkolenia wstępnego do poziomu szkolenia ukierunkowanego
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować podstawowe formy zajęć treningowych (szybkość, siła, wytrzymałość) w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
NA OCENĘ 4	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować podstawowe formy zajęć treningowych (szybkość, siła, wytrzymałość) i umiejętności techniczno-taktycznych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych
NA OCENĘ 5	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować podstawowe formy zajęć treningowych (szybkość, siła, wytrzymałość) i umiejętności techniczno-taktycznych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych oraz przygotować plan w BPS
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Zna podstawowe zasady planowania procesu kształtowania różnych komponentów przygotowania w procesie treningu sportowego oraz umie rozpoznawać i korygować błędy i zaniedbania w praktyce szkolenia sportowego
NA OCENĘ 4	Zna zasady planowania procesu kształtowania różnych komponentów przygotowania w procesie treningu sportowego oraz umie rozpoznawać i tworzyć długoplanowe oraz bieżące plany korygujące błędy i zaniedbania w praktyce szkolenia sportowego



NA OCENĘ 5	Zna zasady planowania procesu kształtowania różnych komponentów przygotowania w procesie treningu sportowego oraz umie rozpoznawać i tworzyć długoplanowe oraz bieżące plany korygujące błędy i zaniedbania w praktyce szkolenia sportowego na różnym poziomie zaawansowania sportowego
------------	---

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_W16, K_W17	Cel1	W1 W3 Ć1 Ć6 Ć8	M1 M2 M4	F1 F2 P1
EK2	K_W17	Cel1	W2 W3 W4 W5 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć4 Ć7 Ć8	M1 M2 M4	F1 F2 P1
EK3	K_W11, K_U02	Cel3	W10 Ć1 Ć3 Ć4	M1 M3 M4	F1 F2 P1
EK4	K_U12	Cel2 Cel3	W2 W3 Ć1 Ć2 Ć7	M1 M4	F1 F2 P1
EK5	K_U13	Cel2 Cel3 Cel4	W1 W7 W8 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M4	F1 F2 P1
EK6	K_U05, K_U19	Cel2 Cel4	W6 W7 W8	M1 M4	F1 F2 P1
EK7	K_U01, K_U06	Cel4	W1 W9 W10 Ć1 Ć3 Ć7 Ć8	M1 M2 M4	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Sozański H. — *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, 1999, COS
- 2 Bompá T., Haff G. — *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu*, Warszawa, 2010, COS
- 3 Zajac A. i wsp. — *Współczesny trening siły mięśniowej*, Katowice, 2010, AWF
- 4 Gabryś T. i wsp. — *Biomedyczne podstawy treningu dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2004, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Czasopismo — *Sport Wyczynowy 1990-2012*, Warszawa, 2012, Ministerstwo Sportu
- 2 Śledziwski D., Karwacki A. (red.) — *Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym*, Warszawa, 2003, PTNKF
- 3 Śledziwski D. i wsp. (red) — *Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo*, Warszawa, 2005, PTNKF
- 4 Wołkow N., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U. — *Sportowy trening interwałowy*, Warszawa, 2007, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)
dr hab. prof. nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)
mgr Marcelina Nowakowska
prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....