



OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA

Wydział Nauk o Zdrowiu

PRZEDMIOT: Teoria treningu sportowego		PUNKTY ECTS 4
KIERUNEK: Wychowanie fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny
RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW B
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia drugiego stopnia		
ROK: I/I		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin – 15	Zaliczone przedmioty poprzedzające: Teoria i metodyki sportów indywidualnych, Teoria i metodyki sportów zespołowych, Podstawy dydaktyki ogólnej
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	egzamin	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami z zakresu teorii i praktyki treningu fizycznego.
2. Wskazanie specyfiki środków, form i metod stosowanych w procesie szkolenia fizycznego.
3. Opanowanie wiedzy i praktycznych umiejętności pozwalających na organizowanie i prowadzenie zajęć treningowych.

III. Forma zajęć: wykład kursowy (Wk), ćwiczenia audytorjne (A), ćwiczenia laboratoryjne (L)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu
Wk1	Trening fizyczny – istota, cele, rodzaje
Wk2	Trening zdrowotny.
Wk3	Trening sportowy
Wk4	Zasady, formy, środki i metody treningu
Wk5	Przygotowanie sprawnościowe
Wk6	Przygotowanie techniczno-taktyczne, psychiczne, teoretyczne i intelektualne
Wk7	Podstawy treningu osób z niepełnosprawnościami

Wk8	Zaliczenie wykładów
Nr	Temat ćwiczenia
A1	Trening zdolności siłowo-szybkościowych. Siła i moc.
A2	Trening zdolności siłowo-szybkościowych. Szybkość.
A3	Trening zdolności wytrzymałościowych.
A4	Trening zdolności skocznościowych i gibkościowych
A5	Trening zdolności koordynacyjnych
A6	Cykliczność treningu i jej związki z budowaniem formy sportowej
A7	Bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS)
A8	Zaliczenie zajęć

V. Piśmiennictwo

1. Bompa TO, Haff GG. *Periodyzacja teoria i metodyka treningu*. COS, Warszawa 2011.
2. Bompa TO, Zajac A, Waśkiewicz Z, Chmura J. *Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych*. AWF, Katowice 2013.
3. Boyle M. *Nowoczesny trening funkcjonalny*. Galaktyka, Łódź 2019.
4. Czajkowski Z. *Nauczanie techniki sportowej*. RCMSzKFiS, Warszawa 1991.
5. Czajkowski Z. *Poradnik trenera*. RCMSzKFiS, Warszawa 1994.
6. Dobosz J. *Kondycja fizyczna dziewcząt w wieku szkolnym*. AWF, Warszawa 2012.
7. Dobosz J. *Tabele punktacyjne wysokości i masy ciała oraz wskaźników smukłości i BMI uczniów szkół podstawowych*. AWF, Warszawa 2012.
8. Dobosz J. *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych*. AWF, Warszawa 2012.
9. Drabik J. *Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych*. AWF, Gdańsk 1997.
10. Grabowski H, Szopa J. *EUROFIT, Europejski Test Sprawności Fizycznej*, AWF, Kraków 1991.
11. Naglak Z. *Metodyka trenowania sportowca*. AWF, Wrocław 1991.
12. Osiński W. *Antropomotoryka*. AWF, Poznań 2003
13. Płatonow WN. *Adaptacja w sporcie*. RCMSzKFiS, Warszawa 1990.
14. Płatonow WN, Sozański H. *Optymalizacja struktury treningu sportowego*. RCMSzKFiS, Warszawa 1991.
15. Sadowski J (red). *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego*, AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2019.
16. Sozański H, Zaporozanow WA. *Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu*. RCMSzKFiS, Warszawa 1997.
17. Sozański H (red.) *Sport dzieci i młodzieży*. RCMSzKFiS, Warszawa 1994.
18. Sozański H (red.) *Podstawy teorii treningu sportowego*. COS, Warszawa 1999.
19. Sozański H. *Kontrola jako czynnik kierowania i indywidualizacji treningu*. Rocznik Naukowy, AWF, Gdańsk 2002, XI, 21-45.
20. Sozański H, Czerwiński J, Sadowski J (red.). *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Tom I. AWF, Warszawa 2013.
21. Sozański H, Czerwiński J, Sadowski J (red). *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Tom II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2016.
22. Ulatowski T. *Teoria treningu sportowego*. Trening. RCSzKFiS, Warszawa 1993.
23. Ulatowski T. (red). *Zastosowanie metod naukowych na potrzeby sportu*. PTNKF, Warszawa 2002, 319.
24. Ważny Z. *Rozważania na temat metodyki treningu sportowego*. Sport Wyczynowy, 2004, 7-8/475-476
25. Zajac A, Wilk M, Poprzęcki S, Bacik B. *Współczesny trening siły mięśniowej*. AWF, Katowice 2009.
26. Zajac A, Chmura J (red.). *Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych*. AWF, Katowice 2016.
27. Zaporozanow W, Sozański H. *Dobór i kwalifikacja do sportu*. Warszawa, RCMSzKFiS 1997.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	potrafi opisać procesy, związki i przyczyny zmian zachodzących w organizmie człowieka w ontogenezie na skutek zmian cywilizacyjnych i przyjętego stylu życia.	K_W01
	02	potrafi określić zależności pomiędzy zdrowiem, jego promocją a wychowaniem fizycznym.	K_W04
	03	rozumie specyfikę funkcjonowania osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym osób szczególnie uzdolnionych.	K_W14
W zakresie umiejętności	04	potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu diagnozy oraz metodycznych podstaw wychowania fizycznego dla potrzeb osób w różnym wieku i różnym poziomie sprawności fizycznej oraz osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.	K_U05
	05	umie oceniać prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących.	K_U04
w zakresie kompetencji społecznych	06	potrafi zaplanować proces dydaktyczno-wychowawczy z uwzględnieniem ważności współpracy.	K_K02

VII. Sposoby oceny:

F1 – odpowiedź ustna

F2 – zaliczenie ustne

F3 – udział w dyskusji

P1 – egzamin pisemny

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1,F2, F3, P1
02	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1,F2, F3, P1
03	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1,F2, F3, P1
04	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1,F2, F3, P1
05	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1,F2, F3, P1
06	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F3, P1

IX. Warunki zaliczenia

- świadome i aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach
- zaliczenie ustne i egzamin pisemny

X. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
- udział w wykładach	10	h
- udział w ćwiczeniach	15	h
	RAZEM:	25 h
2. Samodzielna praca studenta		
- przygotowanie do wykładów	20	h
- przygotowanie do ćwiczeń	20	h
- przygotowanie do egzaminu pisemnego z przedmiotu, studiowanie literatury	35	h
	RAZEM:	75 h
godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta	OGÓŁEM:	100 h
1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 4		

X. Prowadzący zajęcia: dr Grzegorz Prokopowicz