



OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA

Wydział Nauk o Zdrowiu

PRZEDMIOT: Teoria sportu		PUNKTY ECTS 2
KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny
RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW B
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK: III/6		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin – 10	Zaliczone przedmioty poprzedzające: Biochemia sportu. Fizjologia wysiłku fizycznego. Antropomotoryka.
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

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

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

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu
Wk1	Podstawowe zasady programowania szkolenia dzieci i młodzieży
Wk2	System szkolenia sportowego i funkcje jego składowych
Wk3	Kwalifikacja do sportu - dobór i selekcja
Wk4	Trening sportowy.
Wk5	Struktura rzeczowa treningu i jej składowe
Wk6	Struktura czasowa treningu i jej składowe
Wk7	Zasady, formy, środki i metody treningu
Wk8	Obciążenie treningowe (wysiłkowe)
Nr	Temat ćwiczenia
A1	Kontrola jako czynnik kierowania treningiem. Istota i rodzaje kierowania i kontroli
A2	Rejestracja obciążeń treningowych
A3	Współzawodnictwo sportowe i zasady polityki startowej w najmłodszych kategoriach wieku
A4	Planowanie szkolenia
A5	Wybrane zagadnienia treningu sportowego kobiet

A6	Podstawowe zasady i środki odnowy biologicznej w procesie treningu
A7	Kierunki rozwoju i unowocześniania procesu treningu
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, Białą 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, Białą 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 kształcenia:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Zna i rozumie podstawy budowy ciała, funkcjonowania i czynności organizmu.	K_W04
	02	Zna podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego oraz testy do oceny komponentów sprawności fizycznej	K_W07
	03	Posiada wiedzę i rozumie zasady w zakresie edukacji zdrowotnej oraz roli specjalisty w zakresie wychowania fizycznego	K_W14
w zakresie umiejętności	04	Zna podstawowe zasady, formy, środki i metody treningu oraz czynniki warunkujące rozwój sportu masowego i kwalifikowanego. Zna etapy szkolenia sportowego i specyfikę szkolenia sportowego dzieci i młodzieży	K_U19

	05	Umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków oraz udzielić pierwszej pomocy.	K_U14
	06	posiada umiejętność interpretowania wyników diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego	K_U01
w zakresie kompetencji społecznych	07	Ma świadomość istnienia etycznego wymiaru diagnozowania i oceniania rozwoju fizycznego i motorycznego oraz ukazuje szacunek i uznanie dla podjętych działań oraz dla drugiej osoby.	K_K04

VII. Sposoby oceny:

F1 – odpowiedź ustna

F2 – zaliczenie pisemne

F3 – udział w dyskusji

VIII. Sposób weryfikacji efektów kształcenia

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
02	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F2, F3
03	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F2, F3
04	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F2, F3
05	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F3
06	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F2, F3
07	Wk1, Wk2, Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk7, Wk8, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7	F1, F2, F3

IX. Warunki zaliczenia

- świadome i aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach

- zaliczenie ćwiczeń i egzaminu pisemnego

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 10 h
 - RAZEM: 20 h
 2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zajęć 10 h
 - przygotowanie do zaliczenia pisemnego z przedmiotu 15 h
 - studiowanie literatury 5 h
 - RAZEM: 30 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 50 h
- OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 2

XI. Prowadzący zajęcia: dr Zbigniew Wójcik