

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Planowanie treningu sportowego	
114/P/1/ST/B29b			Sports Taining Planning	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	0 [h]	1,5 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia organizowane na uczelni.		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Artur Błasiński		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.blasinski@urad.edu.pl , tel (48)501537778		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Student po ukończeniu przedmiotu: 1. Zna teoretyczne podstawy planowania procesu treningowego w sporcie. 2. Rozumie zasady periodyzacji treningu sportowego oraz budowy makro-, mezo- i mikrocykli. 3. Nabywa umiejętność programowania obciążeń treningowych w zależności od celu i poziomu zaawansowania zawodnika. 4. Potrafi analizować i kontrolować proces treningowy z wykorzystaniem narzędzi diagnostycznych. 5. Uczy się indywidualizacji treningu oraz dostosowania go do wieku, płci i możliwości zawodnika. 6. Ma umiejętność tworzenia planów treningowych w różnych dyscyplinach sportu. 7. Kształtuje postawę odpowiedzialności za zdrowie i rozwój sportowy uczestników treningu.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Podstawy planowania treningu - istota treningu sportowego i jego struktura - składowe procesu treningowego (cele, środki, metody, obciążenia) - zasady treningowe (superkompensacja, progresja, indywidualizacja) 2. Periodyzacja treningu - makrocykl treningowy – struktura i cele - mezocykl – planowanie etapów przygotowania - mikrocykl treningowy – układ jednostek treningowych - modele periodyzacji (klasyczna, falowa, blokowa) 3. Planowanie obciążeń treningowych - parametry obciążenia (objętość, intensywność, częstotliwość) - dobór środków i metod treningowych - planowanie w zależności od dyscypliny sportu - zasady regeneracji i odnowy biologicznej 4. Kontrola i monitoring treningu - testy sprawności i wydolności, monitorowanie obciążeń (tętno, skala wysiłku, analiza danych) - ocena postępów i modyfikacja planu 5. Planowanie treningu w różnych grupach - trening dzieci i młodzieży - trening osób dorosłych i rekreacyjnych - indywidualizacja treningu sportowego 6. Projektowanie i realizacja planów treningowych - tworzenie planu treningowego (krótko- i długoterminowego) - opracowanie jednostki treningowej - prezentacja planów przez studentów - analiza i korekta błędów
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna oraz analiza przypadków związanych z oceną wzorców ruchowych, planowaniem i zastosowaniem treningu sportowego w praktyce edukacyjnej i sportowej.

	Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń funkcjonalnych z wykorzystaniem sprzętu treningowego oraz materiałów audiowizualnych. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca indywidualna i w grupach, rozwiązywanie sytuacji problemowych oraz analiza błędów ruchowych. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i małych grupach, obserwacja i ocena treningu dobór ćwiczeń funkcjonalnych, symulacje sytuacji dydaktycznych oraz prowadzenie fragmentów zajęć.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • test teoretyczny – 30%, • opracowanie i prezentacja planu treningowego oraz konspektu jednostki treningowej, a następnie przeprowadzenie fragmentu zajęć zgodnie z założeniami opracowanego planu i zasadami periodyzacji treningu – 50%. • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 20%. Test obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: • ułożenia planu treningowego, • uwzględnieniem periodyzacji treningu, • progresji i regresji ćwiczeń, • właściwego doboru form i metod treningowych, • wykorzystania regeneracji do planowania treningu, • zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: 93–100% – bardzo dobry (5,0), 85–92% – plus dobry (4,5), 77–84% – dobry (4,0), 69–76% – plus dostateczny (3,5), 60–68% – dostateczny (3,0), poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Student przygotowuje prezentację dotyczącą ułożenia planu treningowego oraz możliwości jego wykorzystania w wychowaniu fizycznym, sporcie lub aktywności prozdrowotnej. Ocena prezentacji uwzględnia: • wykorzystanie literatury przedmiotu, • poprawność metodyczną, • trafność doboru ćwiczeń i środków treningowych, • umiejętność analizy i specyfikacji konkurencji sportowej, • przejrzystość, estetykę i sposób prezentacji materiału. Student przygotowuje konspekt oraz prowadzi fragment zajęć z wykorzystaniem treningu sportowego. Ocena uwzględnia: • poprawność merytoryczną i metodyczną konspektu oraz jego zgodność z celami zajęć, • zgodność doboru środków treningowych do celów zajęć,

	• dobór ćwiczeń, metod i środków dydaktycznych, • wykorzystanie progresji i regresji ćwiczeń, • poprawność prowadzenia zajęć, • identyfikację i korekcję błędów ruchowych, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Ocena obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w realizacji ćwiczeń i zadań praktycznych, • współpracę w parach i grupach, • zaangażowanie w wykonywanie powierzonych zadań, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia: • test teoretyczny – 30%, • prowadzenie fragmentu zajęć – 50%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 20%. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Student, który przekroczył 20% nieobecności na zajęciach w danym semestrze, może otrzymać najwyżej ocenę dostateczną (3,0), niezależnie od wyników uzyskanych z pozostałych form zaliczenia.
--	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Posiada wiedzę na temat prowadzenia treningu sportowego, diagnozuje, prognozuje, planuje i realizuje trening sportowy w zakresie indywidualnych potrzeb sportowców.	K_WG01 K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte, Analiza przypadku.
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować trening sportowy uwzględniając potrzeby, poziom sprawności i umiejętności ćwiczących	K_UO09 K_UO10 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
U2	Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu sportowego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UO10 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń

K1	Ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektując cykl zajęć oraz realizując założone cele z zapewnieniem niezbędnego bezpieczeństwa uczestnikom zajęć	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy
----	--	--------	--------------------	--------------	---

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe					
Literatura podstawowa: 1. Bomp T., Buzzichelli C.A. Periodization-6th Edition. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2018. 2. Rippetoe M., Baker A. Practical Programming for Strength Training. The Aasgaard Company, 2014. 3. Spittle M., Ferguson S.C. Motor Learning and Skill Acquisition: Applications for Physical Education and Sport. Macmillan Education, 2013. 4. Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań 2000 5. Jaskólski A., Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2005 6. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL Warszawa 2006 7. Bomp T. Perodyzacja. Teoria i metodologia treningu. COS Warszawa 2010 8. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa 1999 9. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics 2006 Literatura uzupełniająca: 1. Arem T., Nordic Walking Rozruszaj swoje ciało. MT BIZNES, Warszawa, 2008. 2. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019. 3. Celejowa L., Wydatki energetyczne w sporcie. Sport Wyczynowy, Warszawa 1998, 7-8. 4. Delavier F. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008 5. Jagiełło W. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa, 2000. 6. Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i Rehabilitacja, Tarnów 1997. 7. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017. 8. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015. 9. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001. 10. Zajac A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009. 11. Raczek J. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka. AWF Katowice 2010 12. Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN Warszawa 1996 13. Issurin V. Block Periodization. Ultimate Athlete Concepts 2008 14. Platonov W. System przygotowania sportowców wyczynowych. COS Warszawa 2010 15. Stone M., Stone M., Sands W. Principles and Practice of Resistance Training. Human Kinetics 2007 Pomoce naukowe: różnorodne środki dydaktyczne (np. gryfy, piłki lekarskie, laski gimnastyczne, taśmy, gumy, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.					

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	0 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	7,5 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	7,5 [h]/ 0,3 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1,5 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.