

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską  
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną  
wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria sportu
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS B13 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	5

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
5	15	30			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Student rozpoznaje podstawowe pojęcia oraz wymienia zasady prowadzenia zajęć sportowych.

**Cel 2** Poznaje cele szkolenia w sporcie dzieci i młodzieży.

**Cel 3** Wie, na czym polega istota sportu i jego związku z wychowaniem fizycznym, rekreacją rehabilitacją i turystyką.



**Cel 4** Poznaje elementy systemu szkolenia sportowego, jego etapizację oraz periodyzację.

**Cel 5** Posiada wiedzę dotyczącą kompetencji instruktora i charakteryzuje sposoby diagnozowania oraz kształtowania zdolności motorycznych w ontogenezie.

#### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Wiadomości, umiejętności i kompetencje nabyte podczas studiów na 1 i 2 roku.

#### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Wiedza: Student wskazuje na różnice między sportem dzieci i młodzieży a sportem wysokokwalifikowanym.

**EK2** Wiedza: Objaśnia kompetencje kadry szkoleniowej istotne przy prowadzeniu pracy wychowawczej, organizacyjnej i szkoleniowej.

**EK3** Wiedza: Student zna zasady planowania i kontroli poszczególnych stron przygotowania sportowca.

**EK4** Umiejętności: Student potrafi analizować rezultat sportowy wygenerowany przez różne systemy zawodów.

**EK5** Kompetencje społeczne: Student współpracuje w małym zespole podczas przygotowania i referowania zagadnień objętych tematyką ćwiczeń.

#### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

##### WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Sport jako zjawisko kulturowe. Miejsce sportu w kulturze fizycznej.	2
W2	Wielopodmiotowość sportu. Społeczna funkcja sportu i jego role (widowiskowa, instrumentalna, autoteliczna).	2
W3	Cele i zadania teorii sportu.	1
W4	Specyfika szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Udział dzieci i młodzieży w sporcie masowym i rekreacji ruchowej.	2
W5	Czynniki warunkujące rozwój sportu. Współczesne tendencje rozwoju sportu. Sport olimpijski i sport profesjonalny.	3
W6	Podstawowe zasady szkolenia i współzawodnictwa w sporcie z wyróżnieniem sportu dzieci i młodzieży.	2
W7	Czynności zawodowe instruktora sportu (wychowawcze, szkoleniowe, kierownicze, organizacyjne).	1
W8	Paradygmat stanu zdrowia, aktywności fizycznej i sprawności motorycznej w relacji do wieku i płci ćwiczących. Specyfika sportu kobiet.	2
	RAZEM	15

##### ĆWICZENIA AUDYTORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
A1	Szybkościowe zdolności motoryczne ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie dzieci i młodzieży, kształtowanie i ocena.	4
A2	Siłowe zdolności motoryczne ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie dzieci i młodzieży, kształtowanie i ocena. Skoczność (moc) - jej kształtowanie.	4
A3	Wytrzymałościowe zdolności motoryczne ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie dzieci i młodzieży, kształtowanie i ocena.	4



## ĆWICZENIA AUDYTORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
A4	Koordynacyjne zdolności motoryczne ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie dzieci i młodzieży, kształtowanie i ocena. Gibkość, stretching.	4
A5	Podstawowe zasady planowania szkolenia sportowego. Etapy szkolenia sportowego.	2
A6	Struktura czasowa treningu sportowego budowa jednostki treningowej; cykliczność szkolenia: mikrocykle, mezocykle, makrocykle, cykl roczny, cykl olimpijski.	2
A7	Elementy struktury rzeczowej treningu sportowego: przygotowanie techniczne, taktyczne i sposoby ich oceny.	2
A8	Obciążenia treningowe ich składowe, zasady rejestracji i analizy. Kontrola skuteczności treningu sportowego.	2
A9	Współzawodnictwo sportowe z wyróżnieniem sportu dzieci i młodzieży.	2
A10	Dobór i kwalifikacje do sportu z wyróżnieniem sportu dzieci i młodzieży. Prognozowanie rozwoju kariery sportowej. Selekcja w sporcie wyczynowym.	2
A11	Metody, formy i środki treningu sportowego. Nowoczesne technologie w sporcie.	2
	RAZEM	30

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Dyskusja

M2 Praca w grupach

M3 Prezentacje multimedialne

M4 Wykłady

M5 Studium przypadku

## 8 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	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	19
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	8
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>75</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

## 9 SPOSOBY OCENY

Odpowiedzi ustne w trakcie ćwiczeń będą odnotowywane kolokwium zaliczeniowe na ocenę oraz egzamin

**OCENA FORMUJĄCA****F1** Odpowiedź ustna**F2** Kolokwium**KRYTERIA OCENY**

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student nie jest pewny, co do niektórych różnic występujących między sportem dzieci i młodzieży a sportem wysokokwalifikowanym.	wykład, ćwiczenia audytoryjne	Kolokwium semestralne, dyskusja.
NA OCENĘ 4	Zna założenia etapizacji procesu szkolenia. Definiuje najważniejsze różnice między sportem dzieci i młodzieży a sportem klasyfikowanym.		
NA OCENĘ 5	Wie, na których etapach umiejscowić sport dzieci i młodzieży. Używa nabytej wiedzy w celu wyjaśnienia zagrożeń wynikających z wczesnej specjalizacji.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student wymienia niektóre czynności zawodowe kadry szkoleniowej.	wykład, ćwiczenia audytoryjne	Odpowiedzi ustne, kolokwium semestralne.
NA OCENĘ 4	Uzasadnia wagę różnych kompetencji instruktora/ trenera sportowego. Student objaśnia wybrane kompetencje kadry szkoleniowej.		
NA OCENĘ 5	Zna kompetencje kadry szkoleniowej i potrafi usytuować je w okresach treningowych. Dostrzega nie tylko różnice, lecz również związki między różnymi kompetencjami kadry szkoleniowej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student dostrzega konieczność planowania w sporcie.	wykład, ćwiczenia audytoryjne	odpowiedzi ustne, kolokwium semestralne, dyskusja.
NA OCENĘ 4	Zna cechy dobrego planu. Zauważa konieczność uwzględnienia w planie periodyzacji i etapowości treningu.		
NA OCENĘ 5	Student zna metody kontroli i zasady stosowania testów sprawności i umiejętności na różnych etapach treningu. Podaje przykłady planowania obciążeń treningowych w różnych okresach treningowych.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student zna systemy zawodów w zespołowych grach sportowych.	wykład, ćwiczenia audytoryjne	Projekt indywidualny.



NA OCENĘ 4	Student zna zasady rozstawiania i trafność różnych systemów zawodów sportowych. Zna systemy zawodów w zespołowych grach sportowych i sportach indywidualnych.		
NA OCENĘ 5	Student zna współczesne tendencje dotyczące sportu kwalifikowanego, zwłaszcza igrzysk olimpijskich.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 5		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 5
NA OCENĘ 3	Student umie przygotować materiał indywidualnie i zaprezentować na ćwiczeniach.	wykład, ćwiczenia audytoryjne	Prezentacja tematyki przygotowanej przez małe zespoły.
NA OCENĘ 4	Student trafnie uzupełnia wypowiedzi kolegów z zespołu, współpracuje przy zdobywaniu wiedzy z innymi, lecz nie trafnie uzupełnia wypowiedzi kolegów.		
NA OCENĘ 5	Student umie korzystać z różnych źródeł i dzielić się uzyskanymi wiadomościami z kolegami w grupie, krytycznie podchodzi do poglądów publikowanych na zadany temat.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Ocenę podsumowującą stanowi w 50% ocena z ćwiczeń i w 50% ocena z egzaminu.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Aktywny udział w zajęciach, pozytywne odpowiedzi na kolokwium i na egzaminie

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W11, KN_W18	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	W1, W2, W4, W5, W6, W7, W8, A1, A2, A3, A4, A5, A6	M1, M2, M3, M4, M5
EK2	KN_W11, KN_W18	Cel2, Cel4, Cel5	W3, W4, W6, W7, W8, A1, A2, A3, A4, A5, A8, A10, A11	M1, M2, M3, M4, M5
EK3	KN_W11, KN_W18, KN_W22	Cel1, Cel4, Cel5	W3, W4, W6, W7, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8	M1, M2, M3, M4
EK4	KN_U12	Cel4, Cel5	W4, W5, W6, A6, A9, A11	M1, M2, M3
EK5	KN_W11, KN_W18, KN_W22, KN_U12	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4, Cel5	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11	M1, M2



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Ljach W., — *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2003, COS.
- [2] Sozański H., red., — *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, 1999, COS.
- [3] Sterkowicz S., Krasicki Sz., — *Czynności i kompetencje zawodowe trenerów narciarstwa biegowego i judo, Sport Wyczynowy; 2: 97-105*, Warszawa, 2011, Ministerstwo Sportu.
- [4] Amboży T. — *Wprowadzenie do teorii sportu*, Bielsko-Biała, 2007, "Dla szkoły"
- [5] Żarek J. — *Wstęp do teorii sportu*, Kraków, 1991, AWF Kraków.
- [6] Perkowski K., Śledziwski D. — *Metodyczne podstawy treningu sportowego*, Warszawa, 1998, COS.
- [7] Naglak Z. — *Metodyka trenowania sportowca*, Wrocław, 1999, AWF Wrocław.

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Szopa J., Mleczko E., Żak S., — *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa Kraków, 1996, PWN.
- [2] Żarek J., — *Wytrzymałość w sporcie*, Kraków, 1996, AWF.
- [3] Ważny Z. — *Trening siły mięśniowej*, Warszawa, 1997, SiT.
- [4] Januszewski J., Żarek J. — *Teoria sportu*, Kraków, 1995, AWF Kraków.

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Julian Lubaś (kontakt: julian.lubas@onet.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Julian Lubaś (kontakt: julian.lubas@onet.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik zakładu)

(dyrektor instytutu)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....