

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA SPORTU**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_O_C.14_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Piotr Basta

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Piotr Basta

Data opracowania: **29.09.2023 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	15	15		
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C1	Poznanie zasad, środków i metod treningu sportowego.
C2	Nabycie wiedzy specjalistycznej o procesie doboru i selekcji w sporcie.
C3	Nabycie wiedzy o rodzajach dopingu oraz innych zagrożeniach uprawiania sportu wy- czynowego.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Podstawowe wiadomości z metodyki wychowania fizycznego, biomechaniki, psychologii, fizjologii.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	zna składowe czasowej i rzeczowej struktury treningu sportowego	A1_W22	P6S_WK
EK2	potrafi zaplanować wszystkie podstawowe składowe struktury treningu sportowego	A1_U09	P6S_UW
EK3	jest przygotowany do optymalizowania procesu treningowego poprzez adekwatne do potrzeb modyfikowanie zaplanowanych obciążeń treningowych	A1_K12	P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoria sportu jako dziedzina nauki (rozwój myśli trenerskiej).	1
W2	Rola trenera we współczesnym sporcie.	2

W3	Uwarunkowania poziomu przygotowania sprawnościowego (genetyczne, środowiskowe, społeczno-ekonomiczne).	2
W4	Podstawy kontroli procesu treningowego.	1
W5	Kompleksowość kształtowania motorycznego.	1
W6	Specyfika sportu dzieci i młodzieży.	1
W7	Specyfika sportu kobiet.	1
W8	Sport dzieci i młodzieży jako integralna część sportu wyczynowego.	1
W9	Systemy szkolenia sportowego.	1
W10	Podstawy żywienia w sporcie.	1
W11	Suplementacja w sporcie.	1
W12	Dieta i suplementacja młodych zawodników.	1
W13	Nowoczesna technologia w sporcie.	1
	Razem	15
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Rzeczowe składowe struktury treningu sportowego.	2
ĆW2	Czasowe składowe struktury treningu sportowego.	2
ĆW3	Planowanie zasadniczych składowych procesu treningowego.	3
ĆW4	Korygowanie obciążeń treningowych w zależności od wyników kontroli efektów dotychczas zastosowanych obciążeń.	3
ĆW5	Dobór i selekcja w sporcie.	2
ĆW6	Kryteria selekcji.	2
ĆW7	Energetyczna klasyfikacja ćwiczeń fizycznych.	1
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Analiza materiałów dydaktycznych.
M3	Prezentacja referatów.
M4	Dyskusja, pogadanka.
M5	Zadania projektowe.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Zaliczenie i egzamin w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	12
Przygotowanie referatu	8
Przygotowanie do zaliczenia	9
Przygotowanie do egzaminu	14
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowania do ćwiczeń.
F2	Zaliczenie końcowe.
F3	Ocena za prezentację referatów.

b. Ocena podsumowująca

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

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- pozytywna ocena z zaliczenia końcowego i egzaminu.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1–EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić rodzajów planów treningowych. Nie potrafi zdefiniować składowych struktury treningu sportowego.
na ocenę 3	Potrafi wymienić rodzaje planów treningowych oraz zdefiniować ich wymogi. Posiada umiejętność pełnego zdefiniowania składowych struktury treningowej.
na ocenę 4	Potrafi wymienić rodzaje planów treningowych oraz zdefiniować ich wymogi, a także szczegółowo opisać wybrany przez siebie rodzaj planu treningowego. Posiada umiejętność zdefiniowania składowych struktury treningu sportowego oraz w niepełny sposób określić relacje pomiędzy nimi.
na ocenę 5	Potrafi wymienić rodzaje planów treningowych oraz zdefiniować ich wymogi, a także skonstruować każdy z niezbędnych w szkoleniu planów treningowych. Posiada umiejętność zdefiniowania składowych struktury treningu sportowego oraz kompleksowo określić relacje pomiędzy nimi.

Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić rodzajów procedur optymalizacyjnych.
na ocenę 3	Potrafi wymienić rodzaje procedur optymalizacyjnych oraz wskazać możliwości ich zastosowania w procesie treningowym.
na ocenę 4	Potrafi szczegółowo opisać działanie systemu kontroli efektów treningowych oraz zastosowania w nim procedur optymalizacyjnych.
na ocenę 5	Potrafi szczegółowo opisać działanie systemu kontroli efektów treningowych oraz zastosowanie w nim procedur optymalizacyjnych, a także dysponuje umiejętnością praktycznego zastosowania wiedzy w tym zakresie.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W22	C1	W1, W3, W7, W8, W10–W13, ĆW1–ĆW4, ĆW7	M1, M2, M4	F1, F2, P1
EK2	A1_U9	C2	W2, W4–W6, W9 ĆW5, ĆW6	M1–M4	F1, F2, F3
EK3	A1_K12	C1–C3	W2, W4, W10–W12, ĆW1–ĆW6	M1–M5	F1, F2, F3, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Zajac A., Waśkiewicz Z., <i>Nauka w służbie sportu wyczynowego</i> , AWF Katowice, 2007.
2.	Raczek J., <i>Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego</i> , 1986.
3.	Sozański H., <i>Podstawy teorii treningu sportowego</i> , COS, Biblioteka trenera, Warszawa 1999.
4.	Bompa T., Haff G., <i>Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu</i> , Biblioteka trenera, 2010.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Naglak Z., <i>Metodyka trenowania sportowca</i> , AWF Wrocław, 1991.
2.	Bompa T., <i>Teoria i metodyka treningu</i> , RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
3.	Sozański H., <i>Sport dzieci i młodzieży</i> , Vademecum trenera, RCM-SKFiS, Warszawa 1994.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

.....
(kierownik zakładu)

.....
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)