



Karta przedmiotu
Podstawy dyscyplin sportowych

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie Specjalność - Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne	Cykl kształcenia (nabór) 2023/24 Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL1C.0013.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne		
Przedmioty wprowadzające		
Koordynator	Andrzej Kostencki	
Okres Semestr 1	Forma i godziny zajęć • Wykład: 30, Egzamin; w tym zajęcia zdalne: ◦ Wykład synchroniczny: 30 • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 4

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
-----	--------------------------	---	-----------------------------------

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Zna i rozumie zagadnienia związane z wpływem aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu ludzkiego w aspekcie prozdrowotnego stylu życia	ZAS_P1_K_W02	P6S_WG
W2	Potrafi wykorzystać wiedzę w zakresie prawidłowego żywienia człowieka - sportowca ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej w procesie treningowym.	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Potrafi wykorzystać wiedzę dotycząca zasad i przepisów gry wybranych dyscyplin sportowych podczas rywalizacji sportowej i wykorzystać ją w zakresie kształtowania i funkcjonowania organizmu człowieka.	ZAS_P1_K_U10	P6S_UW
U2	Potrafi samodzielnie wpływać na rozwój i kształtowanie własnej techniki wybranych dyscyplin sportowych.	ZAS_P1_K_U15	P6S_UU
Kompetencje społeczne:			
K1	Jest gotowy do planowania i organizacji określonych przez siebie zadań.	ZAS_P1_K_K02	P6S_KK

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Koncepcje motoryczności - Motor Fitness Performance (M-FP), Health - Related Fitness (H-RF). Wpływ wysiłku fizycznego na organizm ludzki - zmiany zachodzące w wybranych układach człowieka pod wpływem ćwiczeń fizycznych. Wydolność fizyczna VO ₂ max - rola i znaczenie we współczesnym współzawodnictwie sportowym. Znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia.	Wykład, Wykład synchroniczny	W1
2.	Znaczenie wody, witamin, soli mineralnych i substratów energetycznych i ich wpływ na wysiłek fizycznych. Żywnienie człowieka - żywienie sportowca.	Wykład, Wykład synchroniczny	W2
3.	Charakterystyka wybranych letnich dyscyplin sportowych : gry zespołowe, ła, pływanie, tenis stołowy i ziemny, badminton itp. - historia, zasady i przepisy gry.	Ćwiczenia audytoryjne	U1
4.	Charakterystyka wybranych zimowych dyscyplin sportowych : narciarstwo klasyczne, zjazdowe, łyżwiarstwo, snowboard itp. - historia, zasady i przepisy gry.	Ćwiczenia audytoryjne	U1
5.	Technika i metodyka wybranych dyscyplin sportowych. Rola zabaw i gier ruchowych w kształtowaniu prawidłowej techniki w wybranych dyscyplinach sportowych.	Ćwiczenia audytoryjne	U2, K1

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Wykład	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Egzamin pisemny	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Udział w zajęciach, pozytywny wynik egzaminu	
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Dyskusja, Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Kolokwium	60%
	Obserwacja	40%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
Udział w zajęciach, pozytywny wynik kolokwium		

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji		
	Egzamin pisemny	Kolokwium	Obserwacja
W1	x		
W2	x		
U1		x	
U2		x	
K1			x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Lenartowicz M., 2021. Atlas dyscyplin sportowych. Wydawnictwo SBM Renata Gmitrzak
2. Przepisy gry. zespołowe gry sportowe, lekka atletyka, badminton, tenis stołowy i ziemny, pływanie, hokej na lodzie, łyżwiarstwo, snowboard, narciarstwo klasyczne i zjazdowe.
3. Osiński W., 1993. Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF Poznań.
4. Bondarowicz M., Staniszewski T., 2016. Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. Wydawnictwo AWF Warszawa
5. Praca zbiorowa., 2016. Sport. Dyscypliny letnie i zimowe. Wydawnictwo Arti., Warszawa

Literatura uzupełniająca

1. Drozdowski Z., 1984. Antropologia sportowa. PWN Warszawa - Poznań. AWF Poznań.
2. Bielski J., 1996. Życie jest ruchem. Wydawnictwo Agencja Promo- Lider
3. Szymanowski P., 2016. Dyscypliny sportowe. Wydawnictwo Books.

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Wykład	30
	Ćwiczenia audytoryjne	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	8
	Przygotowanie do egzaminu	16
	Konsultacje	4
	Przygotowanie do zaliczenia	12
Łączny nakład pracy studenta		110
Liczba punktów ECTS		4

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut