



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**
Wydział Zarządzania

Karta przedmiotu
Podstawy dyscyplin sportowych

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26	
Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania		Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL1C.0013.25	
Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.)		Języki wykładowe polski	
Profil studiów Profil praktyczny		Obligatoryjność Obowiązkowy	
Forma studiów studia stacjonarne		Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne			
Przedmioty wprowadzające			
Koordinator		Andrzej Kostencki	
Okres Semestr 1		Forma zaliczenia Egzamin	
		Forma prowadzenia i godziny zajęć Wykład: 30, w tym zajęcia zdalne: • Wykład synchroniczny: 30 Ćwiczenia audytoryjne: 30	
		Liczba punktów ECTS 4.0	

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

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 dotyczącą 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 VO2max - 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