



Karta przedmiotu
Teoria sportu

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.PL2C.0022.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe | |
| Wymagania wstępne | Brak wymagań wstępnych. | |
| Przedmioty wprowadzające | Brak przedmiotów wprowadzających. | |
| Koordinator | Andrzej Kostencki | |
| Okres Semestr 2 | Forma i godziny zajęć • Wykład: 15, Zaliczenie na ocenę; w tym zajęcia zdalne: ◦ Wykład synchroniczny: 15 | Liczba punktów ECTS 2 |

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 zagadnienia związane z szeroko rozumianą kulturą fizyczną, rozumie jej źródła oraz sposoby kształtowania motoryczności w różnych okresach rozwoju ontogenetycznego | ZAS_P1_K_W02 | P6S_WG |
| W2 | Posiada wiedzę o procesie i technologii treningu w aspekcie planowania szkolenia sportowego, zna zasady, metody, środki i formy treningu sportowego | ZAS_P1_K_W09 | P6S_WK |
| Kompetencje społeczne: | | | |
| K1 | Jest gotowy i przygotowany do planowania i organizacji określonych przez siebie zadań. | ZAS_P1_K_K01 | P6S_KK |

3. Treści programowe

| Lp. | Treści programowe | Formy zajęć | Efekty uczenia się dla przedmiotu |
|-----|---|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Charakterystyka zdolności motorycznych i ich zmienność w ontogenezie : 1. Szybkość i siła - kształtowanie i możliwości kontroli, 2. Wytrzymałość - kształtowanie i możliwości kontroli, 3. Skoczność i gibkość - kształtowanie i możliwości kontroli, 4. Koordynacja ruchowa - kształtowanie i możliwości kontroli. | Wykład, Wykład synchroniczny | W1, K1 |
| 2. | 1. Metody, formy, środki treningu sportowego, 2. Etapizacja szkolenia sportowego na drodze do mistrzostwa sportowego, 3. Dobór, selekcja i kwalifikacja do sportu wyczynowego, 4. Struktura i planowanie szkolenia sportowego (jednostka treningowa, makrocykl, mezocykl, makrocykl, plan roczny, BPS). | Wykład, Wykład synchroniczny | W2 |

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

| Forma zajęć | | |
|---|---------------------------------------|----------------|
| Wykład | Metody prowadzenia zajęć: | |
| | Wykład | |
| | 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 | |
|----------------------------------|------------------------------|------------|
| | Kolokwium | Obserwacja |
| W1 | x | |
| W2 | x | |
| K1 | | x |

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Ambroży T., 2007. Wprowadzenie do teorii sportu. Poradnik metodyczny dla studentów. Wydawnictwo Dla szkoły. Bielsko Biała
2. Kosediak J., 2004. Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF. Wydawnictwo BK Wrocław.
3. Januszewski J., Żarek J., 1995. Teoria sportu (tezy wykładów i ćwiczeń). Wydawnictwo skryptowe nr 129. AWF Kraków.
4. Sozański H., 1999. Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka trenera. Warszawa.
5. Naglak Z., 1999. Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.

Literatura uzupełniająca

1. Osiński W., 1993. Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF Poznań.
2. Zaporozanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. Biblioteka trenera. COS Warszawa
3. Płatonow W. N., Sozański H. 1991. Optymalizacja struktury treningu sportowego. Biblioteka trenera. Resortowe Centrum Metodyczno- Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa.

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 | 15 |
| Praca własna studenta | Przygotowanie do zajęć | 10 |
| | Studiowanie literatury | 8 |
| | Przygotowanie do zaliczenia | 15 |
| | Konsultacje | 4 |
| Łączny nakład pracy studenta | | 52 |
| Liczba punktów ECTS | | 2 |

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut