



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**
Wydział Zarządzania

Karta przedmiotu
Teoria sportu

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26 Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL2C.0022.25 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 zaliczenia Zaliczenie na ocenę Forma prowadzenia i godziny zajęć Wykład: 15, w tym zajęcia zdalne: • Wykład synchroniczny: 15	Liczba punktów ECTS 2.0

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Zna 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. Kosedziak 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