



Karta przedmiotu  
Podstawy dyscyplin sportowych

### 1. Informacje podstawowe

<b>Kierunek studiów</b> zarządzanie w sporcie <b>Specjalność</b> - <b>Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów</b> Wydział Zarządzania <b>Poziom studiów</b> pierwszego stopnia (lic.) <b>Profil studiów</b> Profil praktyczny <b>Forma studiów</b> studia stacjonarne	<b>Cykl kształcenia (nabór)</b> 2024/25 <b>Kod przedmiotu</b> 08ZAS-PS.PL1C.0013.24 <b>Języki wykładowe</b> polski <b>Obligatoryjność</b> Obowiązkowy <b>Blok zajęciowy</b> Przedmioty kierunkowe	
<b>Wymagania wstępne</b>		
<b>Przedmioty wprowadzające</b>		
<b>Koordinator</b>	Andrzej Kostencki	
<b>Okres</b> Semestr 1	<b>Forma i godziny zajęć</b> • Wykład: 30, Egzamin; w tym zajęcia zdalne: ◦ Wykład synchroniczny: 30 • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	<b>Liczba punktów ECTS</b> 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
<b>Wiedza:</b>			
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
<b>Umiejętności:</b>			
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
<b>Kompetencje społeczne:</b>			
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. Żywność człowieka - żywność 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	<b>Metody prowadzenia zajęć:</b>	
	Wykład	
	<b>Metody (sposoby) weryfikacji:</b>	<b>Udział:</b>
	Egzamin pisemny	100%
	<b>Warunki zaliczenia przedmiotu:</b>	
	Udział w zajęciach, pozytywny wynik egzaminu	
Ćwiczenia audytoryjne	<b>Metody prowadzenia zajęć:</b>	
	Dyskusja, Ćwiczenia laboratoryjne	
	<b>Metody (sposoby) weryfikacji:</b>	<b>Udział:</b>
	Kolokwium	60%
	Obserwacja	40%
	<b>Warunki zaliczenia przedmiotu:</b>	
	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
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>		<b>110</b>
<b>Liczba punktów ECTS</b>		<b>4</b>

\* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut