

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria sportu
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory of Sport
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	6.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	26	52	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 cPoznawczy, popularyzacyjny i aplikacyjny polegające na przekazaniu współczesnych poglądów nt. teorii sportu, dokonaniu syntezy wiedzy o skutecznym działaniu oraz omówieniu metodycznych uwarunkowań procesu szkolenia sportowego.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy anatomii funkcjonalnej i fizjologii człowieka, podstawy z teorii i metodyki wychowania fizycznego, historii kf, organizacji i zarządzania kf, antropomotoryki i antropometrii, podstaw genetyki i uwarunkowań psycho-socjo-pedagogicznych uwarunkowań działalności człowieka. Rozwój somatyczny i motoryczny w ontogenezie. Podstawy statystyki i technologii informacyjnej. Elementy prakseologii. Kierowanie. Teoria testów.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna miejsce kultury fizycznej i sportu w polskim systemie edukacji, rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka w procesie szkolenia sportowego, posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę nt. teorii i metodyki sportu z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży, rozumie znaczenie odnowy biologicznej i psychicznej w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady odnowy biologicznej i psychicznej.
- EK2 Wiedza: potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków, potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz związanego z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, posiada umiejętność nauczania podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń w sporcie, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej oraz umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności motorycznej.
- EK3 Kompetencje społeczne: ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Miejsce teorii sportu w naukach o kulturze fizycznej. Społeczne funkcje sportu.	2
W2	Pojęcie wyniku sportowego. Czynniki warunkujące wynik sportowy.	2
W3	System szkolenia sportowego i funkcje jego elementów. Podsystem prognozowania rozwoju wyników sportowych oraz rozwoju dyscyplin sportowych. Podsystem doboru i selekcji. Podsystem treningu, zawodów i odnowy. Podsystem warunków materialnych. Podsystem dotyczący mistrzostwa pedagogicznego kadry trener-skiej.	2
W4	Struktura rzeczowa szkolenia sportowego. Struktura czasowa szkolenia sportowe-go.	2
W5	Zasady, środki, formy i metody w szkoleniu sportowym.	2
W6	Planowanie w sporcie, plany szkoleniowe.	2
W7	Obciążenia treningowe i startowe w szkoleniu sportowym.	2
W8	Specyfika sportu kobiet - uwarunkowania historyczne, socjologiczne i biologiczne.	2
W9	Specyfika szkolenia sportowego dzieci i młodzieży aspekty biologiczne i psycho-logiczne. (2 godz.)	2
W10	Rola trenera w sporcie.	2
W11	Kontrola pracy treningowej i samokontrola. Rodzaje kontroli. Efekty kontroli. Narzędzia kontroli.	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W12	Trening w górach. Trening w warunkach gorąca i zimna. Rytm dobowe i strefy czasowe w szkoleniu sportowym.	2
W13	Współzawodnictwo w sporcie.	2
	RAZEM	26

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Postacie w działalności sportowej. Trenerzy, instruktorzy, zawodnicy, sędziowie, menedżerowie, działacze, wolontariusze.	2
Ć2	Cechy układu mięśniowego uwarunkowania teoretyczne. Metody kształtowania cech układu mięśniowego.	2
Ć3	Szybkość i metody jej kształtowania.	2
Ć4	Wytrzymałość - uwarunkowania teoretyczne. Metody kształtowania wytrzymałości w sporcie.	2
Ć5	Gibkość, skoczność, zwinność. Sposoby zwiększania.	2
Ć6	Model współzależności cech sprawności fizycznej. Systematyka ćwiczeń.	2
Ć7	Koordynacja ruchowa i technika sportowa.	2
Ć8	Strategia, taktyka i metody przygotowania taktycznego.	2
Ć9	Cykliczność treningu sportowego. Struktura i rodzaje jednostek treningowych.	2
Ć10	Cykliczność treningu sportowego. Struktura i rodzaje mikrocykli .	2
Ć11	Cykliczność treningu sportowego. Struktura i rodzaje mezocykli i makrocykli.	2
Ć12	Pomiar sprawności specjalnej (technicznej). Przykłady testów.	2
Ć13	Repetitorium.	2
Ć14	Systemy przeprowadzania zawodów (rozgrywek) sportowych.	2
Ć15	Pomiar cech sprawności fizycznej. Baterie testów.	2
Ć16	Technologia planowania. Plany szkoleniowe w sporcie.	2
Ć17	Podstawy odnowy biologicznej i psychicznej w sporcie.	2
Ć18	Sport dzieci i młodzieży. Uwarunkowania somatyczne, motoryczne i psychologiczne.	2
Ć19	System współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży. Część I.	2
Ć20	System współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży. Część II.	2
Ć21	Dobór i selekcja w sporcie.	2
Ć22	Model "mistrza". Charakterystyka modelowa.	2
Ć23	Podstawy żywienia sportowców.	2
Ć24	Kontrola trenerska (obserwacja zawodów, sprawdziany, obciążenia treningowe i startowe, analiza wyników sportowych). Część I.	2
Ć25	Kontrola trenerska (obserwacja zawodów, sprawdziany, obciążenia treningowe i startowe, analiza wyników sportowych). Część II.	2
Ć26	Repetitorium	2
	RAZEM	52

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne

M2 Wykłady

M3 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	78
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	47
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	20
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	150
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Referat
P3	Średnia ważona ocen formułujących

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	frekwencja i aktywność na zajęciach oraz zaliczenie wygłoszonego referatu
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży rozumie znaczenie odnowy biologicznej i psychicznej w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej i psychicznej
NA OCENĘ 4	rozumie znaczenie odnowy biologicznej i psychicznej w profilaktyce zdrowotnej oraz w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej i psychicznej zna miejsce kultury fizycznej i sportu w polskim systemie edukacji i systemie ochrony zdrowia, posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży

NA OCENĘ 5	rozumie znaczenie odnowy biologicznej i psychicznej w profilaktyce zdrowotnej oraz w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej i psychicznej zna miejsce kultury fizycznej i sportu w polskim systemie edukacji i systemie ochrony zdrowia, rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego, jest świadomy wiodącej roli aktywności ruchowej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dzieci i młodzieży
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności motorycznej, potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, posiada umiejętność nauczania podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin sportu
NA OCENĘ 4	posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności motorycznej, potrafi dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej w celu planowania, projektowania i realizacji procesu szkolenia sportowego potrafi indywidualizować zadania i dostosować treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach posiada umiejętność nauczania podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin sportu
NA OCENĘ 5	potrafi zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności motorycznej potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności motorycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce potrafi dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej w celu planowania, projektowania i realizacji procesu szkolenia sportowego oraz identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce potrafi indywidualizować zadania i dostosować treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach posiada umiejętność nauczania podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin sportu potrafi planować, projektować i prowadzić skuteczne działania zapobiegające powstawaniu urazów i kontuzji w procesie treningowym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych.
NA OCENĘ 4	potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych

NA OCENĘ 5	potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, wie, kiedy zwrócić się do ekspertów ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych okazuje szacunek wobec wychowanka i troskę o jego dobro, będąc z nim w relacjach, dokonując oceny i formułując opinie na jego temat, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność
------------	---

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W09, K_W10, K_W11, K_W13, K_W16, K_U02, K_U05, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U14, K_U15, K_K02, K_K05, K_K09	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26	M1 M2 M3	F1 F2 P1 P2 P3
EK2	K_U07, K_U08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13	M1 M3	F1 F2 P1 P2 P3
EK3	K_U02, K_U05, K_U06, K_U07	Cel1	Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26	M1 M3	F1 F2 P1 P2 P3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Tadeusz Ulatowski — *Teoria sportu tom I i II*, Warszawa, 1992, UKFiT
- 2 Henryk Sozański — *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, 1999, COS
- 3 Tadeusz Ambroży — *Wprowadzenie do teorii sportu*, Bielsko-Biała, 2007, Dla Szkoły
- 4 Władimir Ljach — *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2003, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł — *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców*, Warszawa, 2001, COS



2 **Harris T.** — *Sport*, London, 2007, Yellow Jersey Press

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)

dr hab. prof. nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)

prof. dr hab. Vladimir Liakh (kontakt: vladimir.liakh@awf.krakow.pl)

prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....