

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

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	Biologiczne uwarunkowania wysiłku w sporcie
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Biological Conditioning of Effort in Sport
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	26	26	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Student rozumie podstawowe pojęcia związane z rozwojem biologicznym oraz zna zasady prowadzenia zajęć sportowych z uwzględnieniem praw rządzących rozwojem biologicznym młodego sportowca
- Cel2 Student potrafi formułować cele szkoleniowe z uwzględnieniem faz rozwoju biologicznego i dostosowywać wielkości obciążeń treningowych do wieku biologicznego sportowca
- Cel3 Posiada wiedzę pozwalającą na diagnozę oraz kontrole sprawności fizycznej z uwzględnieniem specyfiki rozwoju ontogenetycznego

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 anatomia układu ruchu
- 2 fizjologia i biochemia
- 3 antropologia i biomechanika

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Ma wiedzę i zna terminologię z zakresu biochemicznych reakcji zachodzących w organizmie człowieka w różnych stanach: w spoczynku, aktywności fizycznej i w zmieniających się warunkach środowiska zewnętrznego 2.biologicznego rozwoju człowieka 3.biomechaniki układu ruchu człowieka
- EK2 Wiedza: Zna metody oceny rozwoju fizycznego oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka
- EK3 Wiedza: Potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju
- EK4 Wiedza: Potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków
- EK5 Kompetencje społeczne: Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w kulturze fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Ogólna charakterystyka rozwoju biologicznego młodego sportowca z uwzgl. wzrostu i rozwój tkanek, długości i masy ciała oraz układu kostnego	3
W2	Ogólna charakterystyka rozwoju biologicznego młodego sportowca z uwzgl układu mięśniowego, tkanki tłuszczowej, rozwoju proporcji części ciała	3
W3	Biologiczne uwarunkowania rozwoju zdolności motorycznych - ich kształtowanie w szkoleniu sportowym - zagadnienia wstępne	2
W4	Biologiczne uwarunkowania rozwoju zdolności motorycznych - predyspozycje bez-tlenowe - siła	2
W5	Biologiczne uwarunkowania rozwoju zdolności motorycznych - predyspozycje bez-tlenowe - moc i pojemność beztlenowa	2
W6	Biologiczne uwarunkowania rozwoju zdolności motorycznych - predyspozycje tlenowe - moc i pojemność tlenowa.	2
W7	Biologiczne podstawy doboru i orientacji sportowej	2
W8	Wpływ systematycznego wysiłku fizycznego na parametry układów funkcjonalnych młodych sportowców	2
W9	Wymagania funkcjonalne w wybranych dyscyplinach sportu na pierwszych etapach szkolenia sportowego	2
W10	Charakterystyka rozwoju podstawowych systemów funkcjonalnych młodego sportowca pod wpływem treningu	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W11	Predyspozycje wysiłkowe a morfologiczna i fizjologiczna charakterystyka mięśni szkieletowych	2
W12	Wpływ treningu sportowego na bierny aparat ruchu (układ kostny).	2
	RAZEM	26

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Wpływ uwarunkowań genetycznych na parametry funkcjonalne kształtowane treningiem sportowym na pierwszych etapach szkolenia sportowego - szybkość i siła	2
Ć2	Wpływ uwarunkowań genetycznych na parametry funkcjonalne kształtowane treningiem sportowym na pierwszych etapach szkolenia sportowego - wytrzymałość	2
Ć3	Specyfika treningu w górach młodych sportowców	2
Ć4	Diagnostyka wydolności w sporcie dzieci i młodzieży uwarunkowania funkcjonalne doboru metod diagnostycznych	4
Ć5	Diagnostyka wydolności w sporcie dzieci i młodzieży - wydolność tlenowa	4
Ć6	Diagnostyka wydolności w sporcie dzieci i młodzieży - wydolność beztlenowa (dyscypliny indywidualne i gry zespołowe)	4
Ć7	Specyfika prób wysiłkowych w sporcie dzieci i młodzieży	2
Ć8	Adaptacja wysiłkowa jako wskaźnik efektywności treningu sportowego młodych sportowców	2
Ć9	Zmęczenie i przetrenowanie	2
Ć10	Repetitorium	2
	RAZEM	26

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	52
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	20
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	13
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Kolokwium
F2	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywny udział w zajęciach
2	Pozytywne odpowiedzi podczas kolokwium
3	Pozytywne odpowiedzi podczas egzaminu
4	Przygotowanie pracy semestralnej - referat

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Ma podstawową wiedzę i zna w stopniu podstawowym terminologię z zakresu specyfiki treningu sportowego dzieci i młodzieży z punktu widzenia rozwoju biologicznego funkcji anatomicznych, biomechanicznych, biochemicznych i fizjologicznych organizmu młodego sportowca.
NA OCENĘ 4	Ma poszerzoną wiedzę i zna dobrze terminologię z zakresu specyfiki treningu sportowego dzieci i młodzieży z punktu widzenia rozwoju biologicznego funkcji anatomicznych, biomechanicznych, biochemicznych i fizjologicznych organizmu młodego sportowca.
NA OCENĘ 5	Ma znacznie rozszerzoną wiedzę i zna bardzo dobrze terminologię z zakresu specyfiki treningu sportowego dzieci i młodzieży z punktu widzenia rozwoju biologicznego funkcji anatomicznych, biomechanicznych, biochemicznych i fizjologicznych organizmu młodego sportowca.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zna w stopniu podstawowym metody oceny rozwoju fizycznego oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka stosowane w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży



NA OCENĘ 4	Zna dobrze metody oceny rozwoju fizycznego oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka stosowane w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży
NA OCENĘ 5	Zna bardzo dobrze metody oceny rozwoju fizycznego oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka stosowane w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju w stopniu dostatecznym
NA OCENĘ 4	potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju w stopniu dobrym
NA OCENĘ 5	potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju w stopniu bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków w podstawowym zakresie
NA OCENĘ 4	potrafi dobrze indywidualizować zadania i dostosowywać treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków
NA OCENĘ 5	bardzo dobrze indywidualizuje zadania i dostosowuje treści i metody treningowe do potrzeb i możliwości wychowanków
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Rozumie sens, wartości i potrzebę uczestnictwa w kulturze fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska
NA OCENĘ 4	Stosuje w codziennej pracy przekonanie o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w kulturze fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska
NA OCENĘ 5	Potrafi przekazać wychowankom przekonanie o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w kulturze fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W06	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F2 F1 P1
EK2	K_W01, K_W06	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 W7 W8 W9 W10 W11 W12		F2 F1 P1
EK3	K_W01, K_W06, K_U05, K_U08, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 W12		F2 F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK4	K_W01, K_W06, K_U05, K_U08, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 W11 W12		F2 F1 P1
EK5	K_W01, K_W06, K_U05, K_U08, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 W7 W8 W9 W10 W11 W12		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K.** — *Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców*, Warszawa, 2003, COS
- 2 **Kasa J., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U. Gorner K.** — *Wstęp do antyropomotoryki sportu powszechnego z elementami treningu sportowego.*, Warszawa-Oświęcim, 2012, PWSZ Oświęcim, 4SportLab
- 3 **Raczek J.** — *Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*, Warszawa, 1999, RCMSzKFis

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Szmatlan-Gabryś U.** — *Trening wytrzymałości. Optymalizacja metod i obciążeń treningowych.*, Warszawa-Oświęcim, 2012, PWSZ Oświęcim, 4SportLab
- 2 **Raczek J.** — *Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego.*, Katowice, 1986, AWF
- 3 **Bompa T.** — *Cechy biomotoryczne i metodyka ich kształtowania.*, Warszawa, 1990, RCMSzKFis

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

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

mgr Marcelina Nowakowska

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)

.....
.....
.....
.....