

	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>		

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Teoria sportu				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	Ważna od roku akademickiego 2016-2019				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	Studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	Stacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne				
<b>7. Profil studiów:</b>	Praktyczny P				
<b>8. Specjalność:</b>					
<b>9. Semestr:</b>	Czwarty				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	Dr Błażej Sitko				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Moduł zajęć praktycznych kierunkowych				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	Obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	Polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>	Brak				
<b>16. Cel przedmiotu:</b>	<p>Głównym celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę związaną z problematyką sportu dzieci i młodzieży rozumianą jako integralną część sportu wyczynowego. Podstawowym zadaniem stawianym studentom jest poznanie środków i metod treningowych pozwalających na samodzielne prowadzenie zajęć sportowych z dziećmi i młodzieżą. Poznanie zasad, środków i metod treningu sportowego. Nabycie podstawowej wiedzy specjalistycznej o procesie doboru i selekcji. Poznanie zasad i specyfiki sportu dzieci, młodzieży i kobiet. Nabycie podstawowej wiedzy o rodzajach dopingu i skutkach ubocznych stosowania dopingu.</p>				
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów
W	Zna problematykę związaną ze społeczną i zdrowotną funkcją sportu. Zna biologiczne i motoryczne uwarunkowania powodzenia w systemie sportu wyczynowego. Zna zadania, zasady, środki i metody	wykład informacyjny; objaśnienia; film	pisemne kolokwium wg kryteriów oceniania; pisemny egzamin wg kryteriów oceniania,	W/ Ćw	K_W01(**), K_W12(***)

	treningowe.				
U	Potrafi prowadzić zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem odpowiednich środków i metod treningowych dostosowanych do poziomu szkolenia. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i szkoleniowo-edukacyjne odpowiednio do poziomu szkolonych zawodników.	wykład problemowy;	pisemne kolokwium wg kryteriów oceniania.	W/Ćw	K_U01 (*), K_U05(**)
K	Student ma świadomość znaczenia nauk o kulturze fizycznej oraz zakresu wiedzy omawianej na teorii sportu, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w pracy i w życiu prywatnym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych; dyskusja kierowana; dyskusja o charakterze wolnym; burza mózgów	wynik osiągnięty w kolokwiach semestralnych; przygotowanie do zajęć (notatki); udział w ćwiczeniach praktycznych; aktywność w trakcie zajęć;		K_K1(*), K_K4(**) K_K5(***)
04					

**18. Formy i wymiar zajęć:**

Stacjonarne, wykład: 15godzin, ćwiczenia: 15 godzin

**19. Treści kształcenia:**

## Wykłady

1. Rys historyczny rozwoju teorii i praktyki treningu (1).
  2. Sport we współczesnym świecie (1).
  3. Teoria sportu jako nauka i przedmiot nauczania (1).
  4. Specyfika szkolenia sportowego dzieci i młodzieży (1).
  5. System szkolenia sportowego (1).
  6. Czasowa struktura procesu treningowego (1).
  7. Etapy szkolenia sportowego (1).
  8. Dobór i kwalifikacja do sportu wyczynowego (1).
  9. Prognozowanie rozwoju kariery sportowej (1).
  10. Nowoczesne technologie w sporcie (1).
  11. Kierunki rozwoju sportu (1).
  12. Kontrola jako czynnik kierowania treningiem (1).
  13. Trening sportowy kobiet (1).
  14. Doping w sporcie (1)
  15. Działalność startowa, cel i sposoby badania treści walki sportowej, analiza wyników sportowych (1).
- Ćwiczenia
1. Ogólne informacje o przedmiocie, pojęcia terminologiczne, wymagania, literatura (1).
  2. Zasady, środki, formy treningu w funkcji celów sportowych i uwarunkowań (1).
  3. Metody treningu sportowego (1).
  4. Składowe rzeczowej struktury treningu - przygotowanie sprawnościowe (1).
  5. Składowe rzeczowej struktury treningu – przygotowanie techniczne (1).
  6. Składowe rzeczowej struktury treningu – przygotowanie taktyczne (1).
  7. Składowe rzeczowej struktury treningu – przygotowanie psychiczne i teoretyczne (1).
  8. Kolokwium (1).
  9. Składowe czasowej struktury treningu – funkcje i charakterystyka etapów szkolenia (1).
  10. Składowe czasowej struktury treningu –funkcje i charakterystyka makrocykli treningowych (1).
  11. Składowe czasowej struktury treningu -funkcje i charakterystyka pozostałych jednostek czasowej struktury treningu (1).
  12. Rodzaje treningu, rodzaje przygotowania (1).
  13. Odnowa biologiczna i psychiczna po treningach i zawodach, metody odnowy i jej środki (1).
  14. Prognozowanie i planowanie perspektywiczne, wieloletnie programy szkolenia na różnym poziomie i dla różnych dyscyplin sportowych (1).
  15. Kolokwium, zaliczenie przedmiotu (1).

20. Egzamin:	Tak
--------------	-----

**21. Literatura podstawowa:**

Naglak Z. 1991. Metodyka trenowania sportowca. AWF, Wrocław.

Perkowski K., Śledziwski D. 1998. Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa.

Raczek J. 1986. Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF, Katowice.

Ryguła I. (red.) 2005. Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice.

Sozański H. (red.) 1999. Podstawy teorii treningu sportowego. COS, Warszawa.

Ulatowski T. (red.) 1992. Teoria sportu. Trening, Warszawa.

Ważny Z. 1994. Leksykon treningu sportowego. AWF, Warszawa.

**22. Literatura uzupełniająca:**

Jagiello W. 2000. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. COS, Warszawa.

Ljach W., Witkowski Z. 2011. Metrologiczne podstawy kompleksowej kontroli w sporcie. WWFiS, Biała Podlaska.

Raczek J. 2010. Antropomotoryka. PZWL, Warszawa.

Raczek J. 1991. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno- Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa

Sozanski H., Czerwiński J., Sadowski J. 2013. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. AWF Warszawa, Biała Podlaska.

Zaporożanow W., Sozański H. 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSKFiS, Warszawa.

**23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:**

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)
2	Ćwiczenia	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)
3	Konwersatoria praca własna	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonanie prezentacji</li> <li>Przygotowanie referatu</li> </ul>	0/15 0/15
<b>Suma godzin</b>		<b>30/60</b>

<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>	90	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	3
------------------------------------	----	---------------------------------	---

<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	1	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	2
---	---	---	---

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	Student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny, <b>zna</b> problematykę związaną ze społeczną i zdrowotną funkcją sportu, zna biologiczne i motoryczne uwarunkowania powodzenia w systemie sportu wyczynowego. Student <b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty

		Zna zadania, zasady, środki i metody treningowe
	db+	Student <b>ma</b> uporządkowaną wiedzę na temat kultury fizycznej, dobrze zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób zadawalający, <b>zna</b> problematykę związaną ze społeczną i zdrowotną funkcją sportu, zna biologiczne i motoryczne uwarunkowania powodzenia w systemie sportu wyczynowego. Student <b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty. Zna zadania, zasady, środki i metody treningowe
	db	Student <b>ma</b> wiedzę na temat kultury fizycznej, zna omawiane fakty z zakresu KF, definiuje większość pojęć z zakresu KF w sposób zadawalający. Zna problematykę związaną ze społeczną i zdrowotną funkcją sportu. Zna biologiczne i motoryczne uwarunkowania powodzenia w systemie sportu wyczynowego. <b>Zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty. Zna zadania, zasady, środki i metody treningowe
	dst+	Student <b>posiada</b> ogólną wiedzę na temat historii kultury fizycznej, w stopniu poprawnym zna omawiane fakty z zakresu KF, jest w stanie z pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu KF. Zna problematykę związaną ze społeczną i zdrowotną funkcją sportu. Zna biologiczne i motoryczne uwarunkowania powodzenia w systemie sportu wyczynowego. <b>dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty. Zna zadania, zasady, środki i metody treningowe
	dst	Student <b>posiada</b> podstawową wiedzę na temat historii kultury fizycznej, w stopniu dostatecznym zna omawiane fakty z zakresu KF, jest w stanie z pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu KF. Dostatecznie zna problematykę związaną ze społeczną i zdrowotną funkcją sportu. Ma rozeznanie w zakresie biologicznych i motorycznych uwarunkowań powodzenia w systemie sportu wyczynowego. <b>Dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty. Zna zadania, zasady, środki i metody treningowe
	ndst	Student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat KF <b>Nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
U	bdb	Student <b>potrafi wszechstronnie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi prowadzić zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem odpowiednich środków i metod treningowych dostosowanych do poziomu szkolenia. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i szkoleniowo-edukacyjne odpowiednio do poziomu szkolonych zawodników.
	db+	Student <b>potrafi umiejętnie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi prowadzić zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem odpowiednich środków i metod treningowych dostosowanych do poziomu szkolenia. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i szkoleniowo-edukacyjne odpowiednio do poziomu szkolonych zawodników.
	db	Student <b>dobrze</b> wykorzystuje podstawową wiedzę teoretyczną potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi prowadzić zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem odpowiednich środków i metod treningowych dostosowanych do poziomu szkolenia. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i szkoleniowo-edukacyjne odpowiednio do poziomu szkolonych zawodników.

	dst+	Student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi z pomocą prowadzić zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem odpowiednich środków i metod treningowych dostosowanych do poziomu szkolenia. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i szkoleniowo-edukacyjne odpowiednio do poziomu szkolonych zawodników.
	dst	Student <b>potrafi dostatecznie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi z pomocą prowadzić zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem odpowiednich środków i metod treningowych dostosowanych do poziomu szkolenia. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i szkoleniowo-edukacyjne odpowiednio do poziomu szkolonych zawodników.
	ndst	Student <b>nie potrafi</b> wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków
K	o.	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Realizuje powierzone zadania w sposób terminowy i rzetelny. Student poszerza wiedzę w zakresie teorii sportu oraz ma świadomość znaczenia nauk o kulturze fizycznej, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w pracy i w życiu prywatnym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy w zajęciach. Nie realizuje powierzonych mu zadań. Student nie poszerza wiedzę w zakresie teorii sportu oraz nie ma świadomość znaczenia nauk o kulturze fizycznej. Student nie posiada przekonania o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
<b>28. Uwagi:</b>		

Błażej Sitko  
.....  
*(data i podpis prowadzącego)*

Zatwierdzono:  
.....  
*(data i podpis)*