

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2020/2021**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C26.TSDiM	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Teoria sportu dzieci i młodzieży</b> <i>Theory of children and youth sport</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr n. o kł. Robert Dutkiewicz</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>wiedza z zakresu anatomii, fizjologii człowieka, biomechaniki</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>sala wykładowa, hala sportowa, stadion- zajęcia w terenie</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną, egzamin</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>wykłady multimedialne, praca w grupach, prezentacja prac studenckich, zajęcia praktyczne, ćwiczenia</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ambroży T., <i>Wprowadzenie do teorii sportu Poradnik metodyczny dla studentów. Wydawnictwo Dla szkoły</i>” Bielsko-Biała 2007.</li> <li>2. Kosendiak J., <i>Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF. Wydaw. BK Wrocław 2004.</i></li> <li>3. Kasa J WSP. <i>Wstęp do antropologii sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu Warszawa 2012.</i></li> <li>4. Ljach W.: <i>Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 2003.</i></li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naglak Z.: <i>Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF.</i></li> <li>2. Raczek J.: <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFIS.</i></li> <li>3. Sozański H. (red.): <i>Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Warszawa 1994. RCMSzKFIS.</i></li> <li>4. Sozański H.: <i>Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. Warszawa 2005.</i></li> <li>5. Zaporozhanow W., Sozański H.: <i>Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997. RCMSzKFIS.</i></li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><i>C1. Student zna zasady, środki i metody treningu sportowego dzieci i młodzieży.</i></p> <p><i>C2. Nabycie przez studenta podstawowej wiedzy specjalistycznej o procesie doboru i selekcji do sportu wyczynowego.</i></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><i>C1. Poznanie przez studenta zasad i specyfiki sportu dzieci, młodzieży.</i></p> <p><i>C2. Kształtowanie u studenta świadomości czynnego udziału w różnych formach aktywności ruchowej.</i></p>
---

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

1. Teoria sportu jako synteza wiedzy oparta na różnych dyscyplinach naukowych.
2. Geneza teorii sportu, etapy rozwoju.
3. Głównie organizacyjno-metodyczne zasady budowy procesu treningowego.
4. Etapy szkolenia sportowego.
5. Struktura rzeczowo-czasowa treningu sportowego.
6. Podstawy tworzenia charakterystyk modelowych w sporcie.
7. Cechy charakterystyczne przygotowania sportowców w ekstremalnych warunkach.
8. Specyfika treningu sportowego kobiet.
9. Środki odnowy biologicznej i wypoczynku stymulujących sprawność sportową zawodników, przeciwwskazania do wysiłku fizycznego.

##### Ćwiczenia:

1. Etapy szkolenia sportowego.
2. Dobór i selekcja do różnych dyscyplin sportu.
3. Dynamika obciążeń treningowych i wzajemny stosunek ćwiczeń o różnym ukierunkowaniu w procesie szkolenia dzieci i młodzieży.
4. Struktura rzeczowo-czasowa treningu sportowego.
5. Metody nauczania i realizacji treści programowych.
6. Wyniki sportowe jako kryteria kontroli jakości treningu dzieci i młodzieży.
7. Obiekty i urządzenia sportowe.
8. Organizacyjne rozwiązania funkcjonowania sportu dzieci i młodzieży w Polsce.
9. Rodzaje i organizacje zawodów sportowych.
10. Rola trenera i nauczyciela wf-u w kształtowaniu świadomości i czynnego udziału w różnych formach aktywności ruchowej.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Zna istotę sportu, dynamikę obciążeń treningowych i wzajemny stosunek ćwiczeń o różnym ukierunkowaniu w procesie szkolenia sportowego.	WF1P_W02 WF1P_W10
W02	Opisuje podstawowe terminy z zakresu teorii treningu sportowego, treningu odnowy biologicznej oraz zna przeciwwskazania wysiłku fizycznego.	WF1P_W10 WF1P_W06
W03	Rozumie wzajemne powiązania poszczególnych elementów procesu treningowego.	WF1P_W13
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Programuje, organizuje i kontroluje szkolenie sportowe dzieci w różnych dyscyplinach sportu.	WF1P_U01
U02	Potrafi wskazać w planie treningowym potencjalne zagrożenia dla zawodnika pod kątem przeciążeń treningowych oraz zastosować metody odnowy biologicznej.	WF1P_U07 WF1P_U17
U03	Umie uzasadnić i zorganizować proces zbierania porządkowania i interpretacji wyników badań dotyczących szkolenia sportowego.	WF1P_U10
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia.	WF1P_K01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	x				x						x			x							
W02	x				x						x										
W03	x																				
U01								x													
U02					x																
U03					x																
K01											x										

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Student opanował w 61-68% materiał z zakresu projektowania treningu sportowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola.
	3,5	Student opanował w 69-74% materiał z zakresu projektowania treningu sportowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola.
	4	Student opanował w 77-84% materiał z zakresu projektowania treningu sportowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola.
	4,5	Student opanował w 85-92% materiał z zakresu projektowania treningu sportowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola.
	5	Student opanował w 93-100% materiał z zakresu projektowania treningu sportowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola.
ćwiczenia (C)*	3	Student opanował w 61-68% umiejętność zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowy oraz potrafi zaprezentować własny pogląd dotyczący długookresowego funkcjonowania w sporcie, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.
	3,5	Student opanował w 69-76% umiejętność zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowy oraz potrafi zaprezentować własny pogląd dotyczący długookresowego funkcjonowania w sporcie, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.
	4	Student opanował w 77-84% umiejętność zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowy oraz potrafi zaprezentować własny pogląd dotyczący długookresowego funkcjonowania w sporcie, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.
	4,5	Student opanował w 85-92% umiejętność zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowy oraz potrafi zaprezentować własny pogląd dotyczący długookresowego funkcjonowania w sporcie, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.
	5	Student opanował w 93-100% umiejętność zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowy oraz potrafi zaprezentować własny pogląd dotyczący długookresowego funkcjonowania w sporcie, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	20
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	30
Przygotowanie do wykładu*	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń*	15	10
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	10	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>75</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....