

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	wiedza z zakresu anatomii, fizjologii człowieka, biomechaniki

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	sala wykładowa, hala sportowa, stadion- zajęcia w terenie	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną, egzamin	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady multimedialne, praca w grupach, prezentacja prac studenckich, zajęcia praktyczne, ćwiczenia	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Ambroży T., Wprowadzenie do teorii sportu Poradnik metodyczny dla studentów. Wydawnictwo Dla szkoły” Bielsko-Biała 2007. 2. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka Łódź 2019 3. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Warszawa 2015 4. Kosendiak J., Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF. Wydaw. BK Wrocław 2004. 5. Kasa J WSP. Wstęp do antropologii sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu Warszawa 2012. 6. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS. Warszawa 1999
	uzupełniająca	1. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 2003. 2. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF. 3. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFIS. 4. Sozański H. (red.): Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Warszawa 1994. RCMSzKFIS. 5. Sozański H.: Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. Warszawa 2005. 6. Zaporozanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997. RCMSzKFIS.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

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. Wysiłek fizyczny i trening sportowy w wieku rozwojowym.
4. Podstawy genetyki wysiłku sportowego
5. Głównie organizacyjno-metodyczne zasady budowy procesu treningowego.
6. Etapy szkolenia sportowego.
7. Struktura rzeczowo-czasowa treningu sportowego.
8. Cechy charakterystyczne przygotowania sportowców w ekstremalnych warunkach.
9. Specyfika treningu sportowego kobiet.

Ćwiczenia:

1. Etapy szkolenia sportowego.
2. Dobór i selekcja do różnych dyscyplin sportu.
3. Podstawy treningu sportowego.
4. Dynamika obciążeń treningowych i wzajemny stosunek ćwiczeń o różnym ukierunkowaniu w procesie szkolenia dzieci i młodzieży.
5. Struktura rzeczowo-czasowa treningu sportowego.
6. Metody nauczania i realizacji treści programowych.
7. Wyniki sportowe jako kryteria kontroli jakości treningu dzieci i młodzieży.
8. Organizacyjne rozwiązania funkcjonowania sportu dzieci i młodzieży w Polsce.
9. Trening funkcjonalny.
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
w zakresie WIEDZY:		
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
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia.	WF1P_K01 WF1P_K09

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	25
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu*	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń*	15	30
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

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

.....