

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

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	Wykład: prezentacja multimedialne, wykład konwencjonalny, analiza przypadków, dyskusja dydaktyczna Ćwiczenia: ćwiczenia praktyczne, praca w grupach, analiza i interpretacja planów treningowych	
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. Iskra J. Podstawy teorii sportu. AWF Katowice. Katowice 2018. 5. Kasa J. Wstęp do antropologii sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu. Warszawa 2012. 6. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS. Warszawa 1999. 7. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Champaign 2019.
	uzupełniająca	1. Ljach W. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS. Warszawa 2003. 2. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. AWF. Wrocław 1999. 3. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFIS. 4. Lenik J, Król H. Kontrola i planowanie treningu młodych sportowców. UMCS. Lublin 2018. 5. Sozański H.: Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. Warszawa 2005. 6. Zaporozhanow 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. Charakteryzuje wysilek fizyczny oraz specyfikę treningu sportowego w wieku rozwojowym.
C2. Wyjaśnia podstawy genetyki wysiłku fizycznego oraz zasady doboru i selekcji do sportu.
C3. Omawia strukturę i organizację procesu treningowego dzieci i młodzieży.

C1. Analizuje i projektuje podstawowe rozwiązania organizacyjne i metodyczne w szkoleniu dzieci i młodzieży.
C2. Dobiera metody treningowe odpowiednie do etapu rozwoju biologicznego i sportowego.
C3. Kształtuje postawę aktywnego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej i rozumie rolę trenera/nauczyciela w tym procesie.

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.*

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 rozwijania funkcjonowania sportu dzieci i młodzieży w Polsce.*
9. *Trening funkcjonalny.*
10. *Rola trenera i nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu świadomości i czynnego udziału w różnych formach aktywności ruchowej.*

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

[illegible]

