

Teoria sportu - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Teoria sportu
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-TSPO
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• dr Mateusz Rynkiewicz

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Egzamin
Ćwiczenia	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie z wybranymi zagadnieniami teorii sportu. Określenie miejsca i roli teorii sportu w systemie szkolenia sportowego oraz w programie studiów w uczelni wychowania fizycznego. Wykazanie interdyscyplinarnego charakteru teorii sportu jako nauki. Pokazanie miejsca teorii sportu w systemie nauk o kulturze fizycznej. Prezentacja nowych tendencji w procesie treningu sportowego. Opanowanie umiejętności samodzielnego programowania procesu treningowego, kontroli efektów oraz korygowania jego przebiegu.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu fizjologii ogólnej człowieka, podstaw pedagogiki i metodyki sportów indywidualnych i zespołowych.

Zakres tematyczny

Wykład:

1. Środki treningowe (materialne i niematerialne, ogólne, ukierunkowane, specjalne, energetyczna klasyfikacja wysiłków fizycznych)
2. Obciążenia treningowe i startowe (podstawy analizy obciążeń treningowych)
3. Metody treningowe (podstawowe metody kształtujące zdolności motoryczne)
4. Podstawy periodyzacji treningu sportowego (makrocykl, mezocykl, mikrocykl)
5. Podstawy kontroli procesu treningowego.
6. Planowanie formy sportowej
7. Zjawisko przetrenowania – przyczyny, objawy, rekonwalescencja, profilaktyka
8. Podstawy żywienia w sporcie (rola żywienia w treningu sportowym).
9. Suplementacja w sporcie (charakterystyka podstawowych suplementów stosowanych w sporcie).

Ćwiczenia:

1. Specyficzne i dydaktyczne zasady procesu treningowego.
2. Dobór i selekcja w sporcie.
3. Sport dzieci i młodzieży
4. Etapy treningu sportowego
5. Metodyka i uwarunkowania zdolności szybkościowych.
6. Metodyka i uwarunkowania zdolności siłowych.

7. Metodyka i uwarunkowania zdolności wytrzymałościowych.
8. Metodyka i uwarunkowania poziomu gibkości.
9. Metodyka i uwarunkowania sprawności koordynacyjnej.
10. Kształtowanie nawyków czuciowo-ruchowych.
11. Specyfika treningu sportowego kobiet

Metody kształcenia

Wykład: metoda podająca, wykład informacyjny,

Ćwiczenia: dyskusja problemowa, obserwacja, burza mózgów.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna miejsce wychowania fizycznego edukacji oraz podstawowe pojęcia i mechanizmy odnoszące się do rozwoju psychofizycznego oraz motorycznego dzieci i młodzieży . Ma wiedzę o kształtowaniu odpowiednich postaw potrzebnych w wychowaniu fizycznym.	• K1_W06 • K1_W07	• dyskusja • praca pisemna • test egzaminacyjny z progami punktowymi	• Wykład • Ćwiczenia
Potrafi interpretować współczesne zjawiska zachodzące w sporcie masowym i kwalifikowanym	• K1_U04	• dyskusja • przygotowanie referatu	• Ćwiczenia
Student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa w różnych dziedzinach sportu.	• K1_U06 • K1_U08	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Wykład • Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia: zaliczenie na ocenę obejmuje materiał ćwiczeniowy, warunkiem zaliczenia jest otrzymanie przez studenta minimum 3 pozytywnych ocen cząstkowych z pięciu pytań jakie są mu zadawane podczas sprawdzianu, aby uzyskać ocenę pozytywną z pytania cząstkowego student musi wykazać się minimum 50% wiedzą jaka była mu zaprezentowana na zajęciach.

Wykłady: egzamin na ocenę obejmuje materiał wykładowy i ćwiczeniowy, warunkiem zdawania egzaminu jest uzyskanie oceny pozytywnej z ćwiczeń. Warunkiem zdania egzaminu jest otrzymanie przez studenta minimum 50% punktów z możliwych do otrzymania z testu.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Bompá T. Zajęc A. Wańkiewicz Z. Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2013.
2. Czerwiński J. Sadowski J. Sozański H. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom 1 i 2. AWF Warszawa 2015
3. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF.
4. Raczek J. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFIS
5. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. RCMSzKFIS.
6. Sozański H. Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. PFSM Warszawa 2005
7. Zajęc A. Zydek G. Michalczyk M. Poprzęcki S. Czuba M. Gołaś A. Żywnienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych. AWF Katowice 2014
8. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 2003.
2. Prus G.: Przygotowanie kondycyjne w sporcie. AWF, Katowice, 2003. Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Kierunek: Wychowanie fizyczne 152
3. Sozański H. (red.): Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Warszawa 1994. RCMSzKFIS.
4. Raczek J., Młynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice, 2002.
5. Rynkiewicz T. Kajakarstwo klasyczne, AWF Poznań 2009.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 12:27)