

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 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	prof. dr hab. n. med. Miłosz Czuba

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:

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

Ćwiczenia:

- Specyficzne i dydaktyczne zasady procesu treningowego.
- Dobór i selekcja w sporcie.
- Sport dzieci i młodzieży
- Etapy treningu sportowego
- Metodyka i uwarunkowania zdolności szybkościowych.
- 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	- 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_K07	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 Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 09-04-2019 18:16)