

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Teoria sportu	
114/P/1/ST/A8			The Theory of Sport	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		A. Grupa zajęć podstawowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	15 [h]	2 ECTS
		Ćwiczenia	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia organizowane na uczelni.		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Artur Błasiński		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.blasinski@urad.edu.pl , tel (48)501537778		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH,
WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z teoretyczno-metodycznymi podstawami i osiągnięciami z zakresu przygotowania sportowego o różnym stopniu zaawansowania sportowego umożliwiającym podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności zgodnie z aktualnymi wymaganiami w świecie.
Treści programowe:	Wykłady 1. Ogólne informacje o przedmiocie, podstawowe pojęcia terminologiczne. Literatura przedmiotu. Teoria Sportu, jako dziedzina nauki (rozwój myśli trenerskiej). 2. Rola trenera we współczesnym sporcie. 3. Uwarunkowania poziomu przygotowania sprawnościowego (genetyczne, środowiskowe, społeczno-ekonomiczne). 4. Czasowa struktura procesu treningowego 5. Etapy szkolenia sportowego. 6. Sport dzieci młodzieży jako integralna część sportu wyczynowego. 7. Systemy szkolenia sportowego (intensywny, progresywny). 8. Specyfika sportu kobiet. 9. Dobór i kwalifikacja do sportu wyczynowego. 10. Prognozowanie rozwoju kariery sportowej 11. Podstawy kontroli procesu treningowego. 12. Odnowa biologiczna w sporcie. 13. Podstawy żywienia w sporcie (rola żywienia w treningu sportowym). Suplementacja w sporcie (charakterystyka podstawowych suplementów stosowanych w sporcie). Dieta i suplementacja młodych zawodników. 14. Kierunki rozwoju sportu, doping w sporcie. Nowoczesne technologie w sporcie Ćwiczenia 1. Sport wyczynowy i rekreacyjny - cel i funkcje 2. Nowoczesne metody, formy i środki kształtowania sprawności fizycznej. 3. Szybkość - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu. 4. Siła mięśniowa - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu. 5. Wytrzymałość - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu. 6. Koordynacja ruchowa, gibkość, skoczność - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu. 7. Kontrola bieżąca i okresowa treningu sportowego, wyniki sportowe, sprawdziany, testy, gry kontrolne. Próby i testy sprawności fizycznej. 8. Nowoczesne poglądy na kształtowanie techniki sportowej, indywidualizacja techniki. Nawyk ruchowy. Metody nauczania ruchu. Zasady treningu technicznego. Kryteria oceny. 9. Taktyka sportowa i jej relacje z różnymi przejawami walki sportowej, czynniki wpływające na wybór taktyki. 10. Relacje między techniką, taktyką a sprawnością fizyczną, trening kompleksowy, zintegrowany, techniczno-taktyczny, strumieniowy itp. 11. Struktura treningu sportowego, budowa różnych typów mikrocykli, dynamika obciążeń w mikrocyklach. 12. Działalność startowa, cel i sposoby badania treści walki sportowej, analiza wyników sportowych. 13. Odnowa biologiczna i psychiczna po treningach i zawodach, metody odnowy i jej środki.

	14. Prognozowanie i planowanie perspektywiczne, wieloletnie programy szkolenia na różnym poziomie i dla różnych dyscyplin sportowych. 15. Obciążenia treningowe, klasyfikacja energetyczna i informacyjna ćwiczeń sposoby rejestracji środków treningowych. Optymalizacja procesu treningowego, relacje między walką sportową a procesem szkolenia.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody: - metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienie; - metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; - metody eksponujące: pokaz; - metody programowane: z wykorzystaniem komputera; - metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); - metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne problemowe; - metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco: Wykłady wymagania: uzyskanie oceny pozytywnej z ćwiczeń – 10%, zaliczenie teoretyczne w formie pisemnej (90%). Egzamin teoretyczny - (test wielokrotnego wyboru) Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Ćwiczenia wymagania: Zasady zaliczenia przedmiotu: 1. Aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach - (20%). Ćwiczenia- dopuszcza się 1 nieobecność nieusprawiedliwioną), ocena systematyczności uczęszczania na zajęcia (tylko ze swoją grupą): 100% obecności 5.0 ocena cząstkowa do oceny końcowej, 1 nieobecność 4.0 ocena cząstkowa do oceny końcowej, nieobecności 2.0 ocena cząstkowa do oceny końcowej (brak zaliczenia przedmiotu), 50% nieobecności (usprawiedliwionych i nieusprawiedliwionych) = 2.0nkl (powtarzanie przedmiotu), w przypadku choroby - zwolnienie L-4 (nie zaświadczenie), natomiast kariery zawodniczej - indywidualany tok studiów (przedłożony na pierwszych zajęciach i wymagane 50% obecności, zaliczenie razem z grupą). 2. Opracowanie makrocyklu i mikrocyklu treningowego – 30%, 3. Opracowanie projektu procesu treningowego - programu przygotowania sportowego – 40%, 4. Analiza i interpretacja wyników wybranych testów oraz wskaźników stosowanych w kontroli procesu treningowego – 10%

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna podstawowe funkcje organizmu w trakcie wykonywania wysiłku i po jego zakończeniu.	K_WG01 K_WG02 K_WG03	Wykład Ćwiczenia	Egzamin	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
W2	Zna podstawowe zasady, formy i środki oraz metody treningu; czynniki rozwoju sportu dzieci i młodzieży; etapy szkolenia sportowego.	K_WG02	Wykład Ćwiczenia	Egzamin	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
W3	Zna metody oceny elementów sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej, a także metody odnowy biologicznej.	K_WG02 K_WG03	Wykład Ćwiczenia	Egzamin	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U1	Posiada umiejętności interpretowania czynności wysiłkowych organizmu; zmian metabolizmu pod wpływem wysiłków o różnej intensywności.	K_UK04 K_UO10	Ćwiczenia	Egzamin	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U2	Posiada umiejętności wykorzystania podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu sportu, a także doboru środków i metod treningowych oraz kontroli treningu na potrzeby sportu dzieci i młodzieży i identyfikowania talentów sportowych.	K_U009 K_UU11	Ćwiczenia	Egzamin	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K1	Kompetencje do samodzielnego realizowania zadań związanych z organizacją sportu szkolnego.	K_KK01 K_KR05 K_KR07	Ćwiczenia	Egzamin	Zadanie ćwiczeniowe. Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: 1. Czerwiński J., Sadowski J., Sozański H. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom 1 i 2. AWF Warszawa, 2015. 2. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HASMED, Katowice, 2000. 3. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF. 4. Perkowski K., Śledziwski D.: Metodyczne podstawy treningu sportowego. Warszawa 1998. RCMSzKFIS. 5. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFIS. 6. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. RCMSzKFIS. 7. Sozański H.: Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. Warszawa 2005. PFSM. 8. Starosta W.: Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej (MSMS), Instytut Sportu, Warszawa, 2003. Literatura uzupełniająca: 1. De Knop i inni: Worldwide Trends in Youth Sport. Champaign 1996. Human Kinetics. 2. Drabik J.: Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. Gdańsk 1997. AWF. 3. Kulikow L.M.: Uprawlenije sportivnoj trenirovkoj: sistiemnost, adaptacija, zdarowje. Moskwa 1995.

Fiskultura, Obrazowanie, Nauka.

4. Kurz T.: Stretching – trening gibkości. COS, RCMSzKFis, Warszawa, 1997.
5. Magiera L., Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Wyd. Biosport, Kraków 2007.
6. Martens R.: Successful Coaching. Champaign 1992. Human Kinetics Publishers.
7. Martens R. i inni: Young Athletes. Champaign 1994. Human Kinetics.
8. Martin D., Carl K., Lehnertz K. (red.): Handbuch Trainingslehre. Schomdorf 1993. Verlag Karl Hofmann.
9. Osiński W. (red.): Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania. Poznań 1993. AWF.
10. Pilicz S.: Pomiar ogólnej sprawności fizycznej. Warszawa 1997. AWF.
11. Płatonow W.N.: Obszczaja teorija podgotowki sportsmienow w olimpijskom sportie. Kijew 1997. Olimpijskaja Litieratura.
12. Programy szkolenia dzieci i młodzieży. Seria wydawnicza obejmująca różne dyscypliny sportu z lat 1995-2003. Wyd. COS Warszawa.
13. Shephard R.J., Astrand P.O. (red.): Endurance in Sport. London 1992. Blackwell Scientific Publications.
14. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (red.): Podstawy antropomotoryki. Warszawa-Kraków 1996. PWN.
15. Śledziwski D., Karwacki A. (red.): Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym. PTNKF, Warszawa, 2003.
16. Śledziwski D., Kuder A., Perkowski K.: Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo. PTNKF, Warszawa, 2005. • Wskazane prace w periodykach krajowych i zagranicznych.

Czasopisma specjalistyczne:

1. Sport Wyczynowy,
2. Trening,
3. Biology of Sport,
4. Teoria i Praktyka Fizycznej Kultury,
5. Journal of Strength and Conditioning Research,
6. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
7. Antropomotoryka

Pomoce naukowe: środki dydaktyczne, rzutnik multimedialny

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	15 [h]
Udział w <i>ćwiczeniach</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	5 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 [h]/ 0,2 ECTS	45[h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.

