

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

|   |                    |  |   |   |
|---|--------------------|--|---|---|
| Kod przedmiotu  |                    | Nazwa przedmiotu   | Teoria sportu dzieci i młodzieży          |   |
| 114/P/1/ST/A9   |                    |  | The theory of sport in children and youth |   |
| Język wykładowy   |                    | polski   |   |   |
| Rok akademicki  |                    | 2020/21  |   |   |
|   |                    |  |   |   |
| Kierunek  |                    | Wychowanie Fizyczne  |   |   |
| w zakresie  |                    | Nauk o Kulturze Fizycznej  |   |   |
| Poziom studiów  |                    | studia pierwszego stopnia  |   |   |
| Profil studiów  |                    | praktyczny   |   |   |
| Forma studiów   |                    | studia stacjonarne   |   |   |
| Semestr / semestry  |                    | semestr czwarty letni  |   |   |
|   |                    |  |   |   |
| 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  | 15 [h]                                    |   |
|   |                    | ...  | ...                                       |   |
| Powiązanie przedmiotu                                     | z profilem studiów | Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)   |   | 1 ECTS  |
|   | z uprawnieniami    | Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego. |   |   |
|   | z dyscypliną       | Nauki o Kulturze Fizycznej   |   | 2 ECTS  |
| Forma nauczania   |                    | Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni   |   |   |
| Wymagania wstępne   |                    |  |   |   |
|   |                    |  |   |   |
| Jednostka prowadząca                                      |                    | Katedra Kultury Fizycznej  |   |   |
| Koordynator   |                    | dr Robert Makuch   |   |   |
| Adres strony internetowej pjo                             |                    | www.wfp.uniwersytetradom.pl  |   |   |
| Adres e-mail, telefon koordynatora                        |                    | r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222  |   |   |

**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 umożliwiających podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności zgodnie z aktualnymi wymaganiami w świecie.  |
| Treści programowe:   | <p><b>Wykłady</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ogólne informacje o przedmiocie, podstawowe pojęcia terminologiczne. Literatura przedmiotu. Teoria Sportu, jako dziedzina nauki (rozwój myśli trenerskiej).</li> <li>2. Rola trenera we współczesnym sporcie.</li> <li>3. Uwarunkowania poziomu przygotowania sprawnościowego (genetyczne, środowiskowe, społeczno-ekonomiczne).</li> <li>4. Czasowa struktura procesu treningowego</li> <li>5. Etapy szkolenia sportowego.</li> <li>6. Specyfika szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.</li> <li>7. Sport dzieci młodzieży, jako integralna część sportu wyczynowego.</li> <li>8. Systemy szkolenia sportowego (intensywny, progresywny).</li> <li>9. Specyfika sportu kobiet.</li> <li>10. Dobór i kwalifikacja do sportu wyczynowego.</li> <li>11. Prognozowanie rozwoju kariery sportowej</li> <li>12. Podstawy kontroli procesu treningowego.</li> <li>13. Odnowa biologiczna w sporcie.</li> <li>14. Podstawy żywienia w sporcie (rola żywienia w treningu sportowym). Suplementacja w sporcie (charakterystyka podstawowych suplementów stosowanych w sporcie). Dieta i suplementacja młodych zawodników.</li> <li>15. Kierunki rozwoju sportu, doping w sporcie. Nowoczesne technologie w sporcie. <b>Zajęcia po 1h.</b></li> </ol> <p><b>Ćwiczenia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sport wyczynowy i rekreacyjny - cel i funkcje</li> <li>2. Nowoczesne metody, formy i środki kształtowania sprawności fizycznej.</li> <li>3. Szybkość - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu.</li> <li>4. Siła mięśniowa - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu.</li> <li>5. Wytrzymałość - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu.</li> <li>6. Koordynacja ruchowa, gibkość, skoczność - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu.</li> <li>7. Kontrola bieżąca i okresowa treningu sportowego, wyniki sportowe, sprawdziany, testy, gry kontrolne. Próby i testy sprawności fizycznej.</li> <li>8. Nowoczesne poglądy na kształtowanie techniki sportowej, indywidualizacja techniki. Nawyk ruchowy. Metody nauczania ruchu. Zasady treningu technicznego. Kryteria oceny.</li> <li>9. Taktyka sportowa i jej relacje z różnymi przejawami walki sportowej, czynniki wpływające na wybór taktyki.</li> <li>10. Relacje między techniką, taktyką a sprawnością fizyczną, trening kompleksowy, zintegrowany, techniczno-taktyczny, strumieniowy itp.</li> <li>11. Struktura treningu sportowego, budowa różnych typów mikrocykli, dynamika obciążeń w mikrocyklach.</li> <li>12. Działalność startowa, cel i sposoby badania treści walki sportowej, analiza wyników sportowych.</li> <li>13. Odnowa biologiczna i psychiczna po treningach i zawodach, metody odnowy i jej środki.</li> <li>14. Prognozowanie i planowanie perspektywiczne, wieloletnie programy szkolenia na różnym poziomie i dla różnych dyscyplin sportowych.</li> <li>15. Obciążenia treningowe, klasyfikacja energetyczna i informacyjna ćwiczeń, sposoby rejestracji środków treningowych. Optymalizacja procesu treningowego, relacje między walką sportową a procesem szkolenia. <b>Zajęcia po 1h.</b></li> </ol> |
| Metody dydaktyczne (kształcenia):  | <p>Wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych.</p> <p>Metody ćwiczeniowo-praktyczne (metodyczne).</p> <p>W przypadku ćwiczeń praktycznych istnieje możliwość ich odbycia po ustaleniu terminu z nauczycielem prowadzącym przedmiot.</p>   |
| 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   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>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.</p> <p><b>Warunki i sposób zaliczenia:</b><br/> <b>Wykłady wymagania:</b> uzyskanie oceny pozytywnej z ćwiczeń – 10%, zaliczenie teoretyczne w formie pisemnej (90%).<br/> <b>Zaliczenie teoretyczne - (test jednokrotnego wyboru)</b></p> <p><b>Ćwiczenia wymagania:</b><br/> <b>Zasady zaliczenia przedmiotu:</b><br/> 1. Aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach - (30%).<br/> <i>Ćwiczenia- dopuszcza się 1 nieobecność nieusprawiedliwioną, ocena systematyczności uczęszczania na zajęcia (tylko ze swoją grupą): 100% obecności 5.0 ocena częściowa do oceny końcowej, 1 nieobecność 4.0 ocena częściowa do oceny końcowej, nieobecności 2.0 ocena częściowa 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 - indywidualny tok studiów (przedłożony na pierwszych zajęciach i wymagane 50% obecności, zaliczenie razem z grupą).</i><br/> 2. Opracowanie makrocyklu i mikrocyklu - (20%).<br/> 3. Przeprowadzenie wybranych prób i testów niezbędnych do oceny Umiejętność posługiwania się sprzętem i aparaturą w celu oceny poziomu rozwoju fizycznego, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych (umiejętność posługiwania się sprzętem i aparaturą w celu oceny) - (50%).</p> |
|--|--|

| 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)<br>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 wysiłku i po jego zakończeniu.  | K_WG01                             | Wykład<br>Ćwiczenia | <i>zaliczenie na ocenę</i>             | Zaliczenie pisemne<br>Zadania ćwiczeniowe<br>Obserwacja |
| W2   | Zna podstawowe zasady, formy i środki oraz metody treningu; czynniki rozwoju sportu dzieci i młodzieży; etapy szkolenia sportowego.  | K_WG03                             | Wykład<br>Ćwiczenia | <i>zaliczenie na ocenę</i>             | Zaliczenie pisemne<br>Zadania ćwiczeniowe<br>Obserwacja |
| W3   | Zna metody oceny elementów sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej, a także metody odnowy biologicznej   | K_WG02                             | Wykład<br>Ćwiczenia | <i>zaliczenie na ocenę</i>             | Zaliczenie pisemne<br>Zadania ćwiczeniowe<br>Obserwacja |
| U1   | Posiada umiejętności interpretowania czynności wysiłkowych organizmu; zmian metabolizmu pod wpływem wysiłków o różnej intensywności.   | K_UU09                             | Ćwiczenia           | <i>zaliczenie na ocenę</i>             | Zadania ćwiczeniowe<br>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_UW01                             | Ćwiczenia           | <i>zaliczenie na ocenę</i>             | Zadania ćwiczeniowe<br>Obserwacja                       |
| K1   | Kompetencje do samodzielnego realizowania zadań związanych z organizacją sportu szkolnego.   | K_KO07                             | Ćwiczenia           | <i>zaliczenie na ocenę</i>             | Zadania ćwiczeniowe<br>Obserwacja                       |
| Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG01+++;K_WG02+++;K_WG03+++; K_UU09;K_UW01+++; K_KO07+++ |  |                                    |                     |  |   |

| Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe   |
|---|
| <p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fenczyn J., Kasperczyk T.: Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa 1996.</li> <li>2. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HASMED, Katowice, 2000.</li> <li>3. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 2003.</li> <li>4. Naglak Z. Trening sportowy Teoria i Praktyka. PWN, Warszawa, 1977.</li> <li>5. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF.</li> <li>6. Platonów W.N: Adaptacja w sporcie RCMSZKFIS Warszawa, 1990.</li> <li>7. Perkowski K., Śledziewski D.: Metodyczne podstawy treningu sportowego. Warszawa 1998. RCMSZKFIS.</li> <li>8. Prus G.: Przygotowanie kondycyjne w sporcie. AWF, Katowice, 2003.</li> <li>9. Raczek J., Młynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice,</li> </ol> |

2002.

10. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFiS.
11. Ryguła I. (red.): Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice, 1984.
12. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. RCMSzKFiS.
13. Sozański H. (red.): Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Warszawa 1994. RCMSzKFiS.
14. Sozański H.: Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. Warszawa 2005. PFSM.
15. Starosta W.: Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej (MSMS), Instytut Sportu, Warszawa, 2003.
16. Ulatowski T. (red.): Teoria sportu. Tom 1 i 2 "Trening". Warszawa 1992. RCMSzKFiS.
17. Ważny Z.: Leksykon treningu sportowego. Warszawa 1994. AWF.
18. Williams M.: Granice wspomagania. Medicina Sportiva, Kraków, 1999.
19. Zaporozanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997. RCMSzKFiS

#### 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, Obrazowanije, 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.: Succesful 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. Platonow 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. • Shephard R.J., Astrand P.O. (red.): Endurance in Sport. London 1992. Blackwell Scientific Publications.
13. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (red.): Podstawy antropomotoryki. Warszawa-Kraków 1996. PWN.
14. Śledziwski D., Karwacki A. (red.): Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym. PTNKF, Warszawa, 2003. • 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]     |   |                     |
|--|-----------------------------|---|---------------------|
|  | Inne godz. kontaktowe (IGK) | Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN) | Zajęcia dydaktyczne |
| Udział w ... wykładach                                 | X                           | X   | 15 [h]              |
| Udział w ćwiczeniach                                   | X                           | X   | 15 [h]              |
| Udział w konsultacjach                                 | 4 [h]                       | X   | X                   |
| Przygotowanie do zajęć,<br>Przygotowanie do zaliczenia | [h]                         | 16 [h]  | X                   |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta                   | 4 [h]/ 0,16 ECTS            | 16 [h]/0,64 ECTS                                    | 30 [h]/ 1,2 ECTS    |
| Punkty ECTS za przedmiot                               | 2 ECTS                      |   |                     |

Informacje dodatkowe, uwagi