

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**

**Katedra Teorii i Praktyki Sportu**

Nazwa zajęć: Teoria Sportu		
Kierunek: sport	Rok: III	Semestr: 6
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godzin	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Artur Gołaś	

Wymagania wstępne
brak

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04
P_W02	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W08
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach wychowania fizycznego, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy;	K_W23

W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki	K_U06
P_U02	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania	K_U09
P_U03	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe i lekcyjne zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	K_U11
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna, a w wielu przypadkach może być szkodliwa, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego	K_K03
P_K02	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych i edukacyjnych	K_K10
P_K03	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece	K_K08

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – wykłady
1.	Zadania procesu treningowego
2.	Zasady procesu treningowego
3.	Podstawy periodyzacji treningu sportowego
4.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego zawodnika
5.	Kształtowanie sprawności specjalnej
6.	Zmęczenie i przetrenowanie w sporcie
7.	Planowanie i programowanie treningu
8.	Etapy szkolenia sportowego
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Metodyka kształtowania siły mięśniowej
2.	Metodyka treningu wytrzymałości
3.	Metodyka treningu szybkości
4.	Metodyka treningu gibkości
5.	Planowanie i programowanie treningu
6.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie
7.	Trening mentalny
8.	Systemy szkolenia w sporcie

## Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

### Literatura podstawowa:

1. Zając A., Chmura J., Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF, Katowice 2016.
2. Zając A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywnienie i Suplementacja w Sporcie, Rekreacji i Stanach Chorobowych. Katowice 2014
3. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.
4. Bompa T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999.
5. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999.

### Literatura uzupełniająca:

6. Nelson A.G., Kokkonen J. Anatomia stretchingu, Studio Astropsychologii, 2011
7. Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013
8. Jeukendrup A. Sports Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics 2009
9. Benardot D. Advanced Sport Nutrition. Human Kinetics 2006
10. Maughan R., Burke L. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Biblioteka Medicina Sportiva, 2001

## Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest opanowanie treści przedmiotu oraz osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu).

## Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody sprawdzania efektów kształcenia: prace teoretyczne i praktyczne przygotowywane pojedynczo i w grupach.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę i wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo prace metodyczne oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

## Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, dyskusja, pogadanka, praca w grupach, wykonywanie zadań praktycznych

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w wykładach i ćwiczeniach	52	
Konsultacje	4	

<b>Samodzielna praca studenta:</b>		
Studiowanie literatury	10	
Przygotowanie do zajęć	10	
Wykonanie pracy, projektu, prezentacji	10	
Przygotowanie do zaliczeń/egzaminów/sprawdzianów	10	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 96 godzin, co odpowiada 4 punktom ECTS</b>		

**Forma oceny efektów uczenia się**

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Zaliczenie pisemne	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W-01	x		
W-02	x		
W-03	x		
U-01		x	
U-02		x	
U-03		x	
K- 01			*
K-02			*
K-03			*