|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | ~~Teoretyczne Podstawy sportów Indywidualnych~~ | | | | ECTS: **1** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: II**  **Semestr: 4** | |
| **Katedra Sportów Indywidualnych** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: 1 stopnia** | | **praktyczny** | | **fakultatywny** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **wykład** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **13…. godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **dr hab. Arkadiusz Stanula, prof. AWF** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza: K\_W01; K\_W02; K\_W07**  **Umiejętności: K\_U01; K\_U06**  **Kompetencje społeczne: K\_K03; K\_K09** | | |
| **Cele przedmiotu** | **Celem przedmiotu jest zaznajomienie studentów z zagadnieniami dotyczącymi wybranych sportów indywidualnych pod kątem ich wykorzystania w prozdrowotnej aktywności.** | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| 1 | zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki. | K\_W01 | P6S\_WG |
| 2 | posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej. | K\_W02 | P6S\_WG |
| 3 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia. | K\_W07 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| 1 | potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku. | K\_U01 | P6S\_UW |
| 2 | potrafi diagnozować i ocenić poziom aktywności, sprawności, wydolności fizycznej osób w różnym wieku, wykorzystując w tym celu dostępny sprzęt i aparaturę pomiarową. | K\_U06 | P6S\_UW |
|  |  |  |  |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| 1 | dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem. | K\_K03 | P6S\_KR |
| 2 | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej. | K\_K09 | P6S\_KK |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **wykład, dyskusja, pogadanka, film** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na wykładach. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład:  1. Dyscypliny indywidualne charakterystyka, sukcesy na arenie międzynarodowej oraz kierunki rozwoju.  2. Dyscypliny indywidualne jako podstawa treningu indywidualnego i wszechstronnego w służbie dla innych dyscyplin.  3. Specyfika treningu gimnastycznego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.  4. Specyfika treningu lekkoatletycznego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.  5. Specyfika treningu pływackiego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.  6. Specyfika treningu narciarstwa biegowego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.  7. Nowe trendy w treningu funkcjonalnym i personalnym |  |
|  | Ćwiczenia: |  |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Zaliczenie polega na rozwiązaniu testu wiedzy składającego się z 30 pytań zamkniętych Test obejmuje zagadnienia poruszane na wykładach, a także informacje zawarte we wskazanej literaturze.  Podstawą dopuszczenia do zaliczenia jest:  - obecność na zajęciach,  - Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji poznanych na zajęciach.  - Czas trwania zaliczenia 45 min  Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych na zaliczenie.  Zaliczenie: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak może mieć pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, oraz uczęszczał na wykłady wykazując w nich min średnie zaangażowanie. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach**  **Konsultacje** | 13  1 | 7  1 |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Studiowanie literatury**  **Przygotowanie do zaliczenia** | 7  6 | 13  6 |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** 27 **godzin**, co odpowiada **1 punktowi ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**  1. Iskra J. (red.) 2002. Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice.  2. Iskra J. Osik T. Walaszczyk A. [2002] Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych lF Media Poznań  3. Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice 1999.  4. Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.  5. Karpiński R. Pływanie - Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice 2016.  6. Krasicki Sz., Majoch T., Tokarz L., (1995) Biegi narciarskie: program szkolenia dzieci i młodzieży, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa  7. Łarionow A. Metodyka przygotowania zawodników w narciarstwie biegowym na różnych etapach szkolenia |
| **Literatura uzupełniająca:**  1. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz.II. AWF Gdańsk. 1996  2. Lipoński W., Encyklopedia sportów świata. OW> Atena. 2001  3. Socha T., Sport kobiet. Historia, teoria, praktyka. COS, Warszawa. 2002.  4. Socha S., (red.), Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa. 1997  5. Socha T.: Sport Kobiet. Historia, teoria, praktyka, COS, Warszawa, 2002.  6. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom 1 i 2. AWF, Warszawa - Biała Podlaska. 2015  7. Zając A., Waśkiewicz Z., (red.). Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF Katowice. 2007 |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | | |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| **K\_W01** | **×** |  |  |
| **K\_W02** | **×** |  |  |
| **K\_W07** | **×** |  |  |
| **K\_U01** | **×** |  |  |
| **K\_U06** | **×** |  | **×** |
| **K\_K03** |  |  | **×** |
| **K\_K09** |  |  | **×** |