

**KARTA KURSU (realizowanego w module specjalności)  
Teoria sportu i wychowania fizycznego**

.....  
*(nazwa specjalności)*

Nazwa	Teoria sportu i wychowania fizycznego
Nazwa w j. ang.	Theory of sport and physical education

Kod		Punktacja ECTS*	3
-----	--	-----------------	---

Koordynator	Dr Agnieszka Bogacz-Walancik	Zespół dydaktyczny
-------------	------------------------------	--------------------

Opis kursu (cele kształcenia)

Poznanie podstawowych zasad, środków oraz metod treningu sportowego. Nabycie podstawowej wiedzy z zakresu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Zapoznanie się ze zjawiskami i pojęciami charakteryzującymi kulturę fizyczną. Poznanie istoty i celów wychowania fizycznego. Ukształtowanie pozytywnej postawy wobec zawodu nauczyciela

Warunki wstępne

Wiedza	Podstawy anatomii i fizjologii człowieka. Rozwój motoryczny człowieka w ontogenezie.
Umiejętności	Brak
Kursy	Brak

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla modułu specjalnościowego)
Wiedza	W01 ma wiedzę na temat rozwoju sportu i kultury fizycznej na przestrzeni dziejów W02 posiada podstawową wiedzę z zakresu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży W03 zna strukturę procesu wychowania fizycznego jako podstawowej formy kultury fizycznej	Sp_EdB_W25 Sp_EdB_W26 Sp_EdB_W27 Sp_EdB_W28 Sp_EdB_W29

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla modułu specjalność)
Umiejętności	<p>U01 potrafi diagnozować i dobrać odpowiednią aktywność fizyczną do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej</p> <p>U02 potrafi budować programy szkoleniowe oraz realizować ich założenia</p> <p>U03 potrafi wykorzystać w praktyce wiedzę dotyczącą specyfiki szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</p> <p>U04 posiada umiejętność wdrażania wśród uczniów postaw prozdrowotnych oraz przygotowania ich do uczestnictwa w kulturze fizycznej</p>	<p>Sp_EdB_U33</p> <p>Sp_EdB_U35</p> <p>Sp_EdB_U36</p>

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla modułu specjalnościowego)
Kompetencje społeczne	<p>K01 okazuje szacunek wobec wychowanka i troskę o jego dobro</p> <p>K02 potrafi współdziałać w zespole pełniąc różne role</p> <p>K03 dba o swój rozwój zawodowy. Ma świadomość swojej wiedzy i umiejętności. Nie podejmuje działań, które przekraczają jego kompetencje</p> <p>K04 dba o zdrowie i swoją sprawność fizyczną</p>	<p>Sp_EdB_K01</p> <p>Sp_EdB_K03</p> <p>Sp_EdB_K04</p> <p>Sp_EdB_K06</p> <p>Sp_EdB_K10</p>

Organizacja													
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach											
		A		K		L		S		P		E	
Liczba godzin	15	15											

## Opis metod prowadzenia zajęć

1. Wykłady
2. Dyskusja
3. Praca w grupach
4. Prezentacje multimedialne
5. Projekt

## Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								x				x	
W02								x				x	
W03								x				x	
U01						x	x	x				x	
U02								x				x	
U03								x				x	
U04								X				x	
K01								X					
K02								X					
K03								X					
K04								X					

### Kryteria oceny

1. Obecność na zajęciach
2. Aktywny udział w zajęciach
3. Zaliczenie indywidualnych projektów

### Uwagi

Brak

## Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży.
2. Selekcja sportowa.
3. Struktura procesu szkolenia sportowego
4. Obciążenia treningowe i startowe.
5. Nowoczesne metody i formy kształtowania sprawności fizycznej.
6. Strategia, taktyka i przygotowanie taktyczne.
7. Odnowa biologiczna i psychiczna po treningach i zawodach.
8. Miejsce teorii wychowania fizycznego w systemie nauk o człowieku
9. Funkcje teorii wychowania fizycznego
10. Przedstawiciele polskiej teorii wychowania fizycznego i ich koncepcje dotyczące wychowania fizycznego
11. Oddziaływanie na ciało i osobowość wychowanka w procesie edukacji fizycznej.
12. Przygotowanie do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.

#### Wykaz literatury podstawowej

1. Bukowiec M., (2000), Wypisy do ćwiczeń z teorii wychowania fizycznego, AWF, Kraków
2. Grabowski H., (1997), Teoria fizycznej edukacji, WSiP, Warszawa
3. Kosiba G. (red.) (2003), Szkice z teorii i metodyki wychowania fizycznego, AWF Kraków
4. Kosendiak J., (2004), Wykłady z teorii sportu dla studentów AWF, BK, Wrocław
5. Ryguła I., (2000), Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego, AWK, Katowice
6. Sozański H., (1999), Podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa
7. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski (2013)., Podstawy teorii i technologii treningu sportowego, AWF, Warszawa
8. Ulatowski T., (red), (1992), Teoria sportu, Trening, Warszawa, t. I, II

#### Wykaz literatury uzupełniającej

1. Kosiba G., (2009), Doskonalenie i rozwój zawodowy nauczycieli wychowania fizycznego, AWF, Kraków
2. Osinski W., (2011), Teoria wychowania fizycznego, AWF, Poznań
3. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., (2009), Współczesny trening siły mięśniowej, AWF, Katowice

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	15
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	10
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	0
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	10
	Przygotowanie do egzaminu	20
Ogółem bilans czasu pracy		80
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3