



KARTA PRZEDMIOTU

C20. Teoria sportu dzieci i młodzieży

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Teoria sportu dzieci i młodzieży (C20)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	The theory of sport children and young people
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	2
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	4
Koordinator przedmiotu:	Dr hab. Zbigniew Barabasz, prof. KPU. Trener kl. 1 p.n.

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów z teoretyczno-metodycznymi podstawami i osiągnięciami z zakresu przygotowania sportowego o różnym stopniu zaawansowania sportowego i w różnych okresach rozwoju osobniczego, umożliwiającym podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności zgodnie z aktualnymi wymaganiami w świecie.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.4- ćw. 20 godz., wykład 20 godz. st. niestacjonarne sem.4.-ćw.15 godz., wykład 15 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C20_W01	1. Wie jak przebiega rozwój człowieka i jakie zmiany zachodzą w trakcie życia.	K_W04	wykład informacyjny, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna film dydaktyczny	Sprawdzian wiedzy, dyskusja, egzamin
C20_W02	2. Zna terminologię używaną w naukach o kulturze	K_W02	Zajęcia praktyczne, teoretyczne	Sprawdzian wiedzy, dyskusja, ocena wypowiedzi,

	fizycznej.			egzamin
C20_W03	3. Zna metody kontroli sprawności fizycznej człowieka i sposoby kształtowania zdolności motorycznej	K_W05	Zastosowanie testów na zajęciach praktycznych	Ocena prowadzenia testów i prób. Ocena umiejętności korzystania ze sprzętu diagnostycznego
C20_W04	4. Zapoznanie się z podstawowymi zasadami, formami i środkami oraz metodami treningu; czynnikami rozwoju sportu dzieci i młodzieży; etapami szkolenia sportowego; podstawowymi zasadami doboru i selekcji.	K_W08	Wykład. Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian wiedzy, dyskusja, ocena wypowiedzi, egzamin. Ocena projektu, planu.
C20_W05	5. Zapoznanie się z podstawowymi funkcjami organizmu w trakcie wysiłku i po jego zakończeniu.	K_W04	Wykład. Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian wiedzy, dyskusja, ocena wypowiedzi, egzamin.
C20_U01	6. Potrafi sprawdzić i określić potrzeby jednostki i grupy w zakresie ruchu, aktywności fizycznej i zdrowia.	K_U01	ćwiczenia i zajęcia praktyczne w pracowni	Ocena prowadzenia testów i prób
C20_U02	7. Potrafi określić poziom zdolności motorycznych na podstawie testów.	K_U12	ćwiczenia i zajęcia praktyczne w pracowni	Ocena poprawnej interpretacji wyników badań
C20_U03	8. Potrafi interpretować wyniki prób i testów oraz zmiany metabolizmu pod wpływem wysiłków o różnej intensywności	K_U09	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Ocena poprawnej interpretacji wyników badań
C20_U04	9. Potrafi posługiwać się sprzętem sportowym, przyborami i przyrządami stosowanymi w trakcie aktywności fizycznej oraz diagnozowania potrzeb i możliwości jednostki	K_U05	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Ocena prowadzenia testów i prób
C20_U05	10. Potrafi dobrać i dostosować samodzielnie środki i metody treningowe na potrzeby sportu dzieci i młodzieży; identyfikowania talentów sportowych.	K_U02	Zajęcia praktyczne. Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece	Ocena projektu, planu treningowego lub konspektu lekcyjnego
C20_K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, sprawności fizycznej i zdrowia i rozumie	K_K01	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Obserwacja studenta - udział w dyskusjach, aktywność na

	potrzebę ciągłego dokształcania się oraz prowadzenia zdrowego trybu życia			zajęciach, sprawdziany
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2		stacjonarne	niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	ćwiczenia praktyczne wykład konsultacje W sumie: ECTS	20 g. 20 g. 5g 45 g. 1,5		15 g. 15 g. 5 g. 35 g. 1,2
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie do kolokwium przygotowanie do egzaminu przygotowanie projektów w sumie: ECTS	5 g. 5 g. 5 g. 15 g 0,5		6 g. 6 g. 10 g. 22 g 0,8
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach przygotowanie projektów w sumie: ECTS	20 g. 5 g. 25 g 1		15 g 10 g. 25 g, 1

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p>Wykład</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sport dzieci i młodzieży w systemie kultury fizycznej. Model Mistrza. 2. Trening sportowy i zdrowotny – ich istota. 3. Systemowe i biologiczne uwarunkowania treningu. 4. Obciążenia treningowe i ich wpływ na rozwój sportowy. 5. Programowanie i planowanie treningu sportowego w różnych fazach ontogenezy. 6. Zasady, formy, środki kształtowania potencjału sprawnościowego 7. Nauczanie umiejętności ruchowych – metody, formy i środki przygotowania techniczno-taktycznego 8. Kierunki metodyczne treningu młodocianych. 9. Uwarunkowania sportu kobiecego. Tendencje rozwojowe. Wpływ morfo — funkcjonalnych odrębności organizmu kobiecego na programowanie szkolenia sportowego i wielkości obciążeń treningów. 10. Rola trenera, instruktora w kształtowaniu świadomości ucznia i czynnego udziału w różnych formach aktywności ruchowej. <p>Ćwiczenia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Somatyczne i fizjologiczne uwarunkowania rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży 2. Struktura rzeczowa: przygotowanie sprawnościowe, techniczne,
---	---

	<p>taktyczne, psychiczne, teoretyczne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Kształtowanie zdolności siłowych u dzieci i młodzieży. 4. Kształtowanie zdolności szybkościowych u dzieci i młodzieży. 5. Kształtowanie zdolności wytrzymałościowych u dzieci i młodzieży. 6. Kształtowanie zdolności gibkościowych u dzieci i młodzieży. 7. Koordynacyjne zdolności motoryczne. 8. Podstawowe komponenty obciążeń treningowych w przygotowaniu fizycznym dzieci i młodzieży. 9. Poszukiwanie talentów – dobór i selekcja w sporcie. 10. Kontrola przygotowania fizycznego.
Metody i techniki kształcenia:	<p>metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie</p> <p>metody problemowe: dyskusja dydaktyczna</p> <p>metody praktyczne: ćwiczenia i zajęcia praktyczne w pracowni</p>
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<p>Obecność i aktywny udział w zajęciach, przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji ustnych. Zaliczenia końcowe po każdym semestrze o charakterze teoretycznym i praktycznym. Zaliczenia poprawkowe w formie ustnej. Dopuszczenie do egzaminu na podstawie pozytywnej oceny z ćwiczeń.</p>
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	<p>Obecność na wszystkich zajęciach jest obowiązkowa. Student ma prawo do jednej nieusprawiedliwionej nieobecności w czasie semestru. Ewentualne następne dwie nieobecności muszą być zaliczone w czasie konsultacji.</p>
Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>ocena z ćwiczeń: 50%, ocena z egzaminu: 50%</p> <p>Kryteria wystawienia oceny z ćwiczeń: frekwencja-25%, praca pisemna-50%, aktywność na zajęciach-25%.</p>
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	<p>Udział w konsultacjach, samokształcenie w bibliotece, przygotowanie pracy pisemnej.</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	<p>Zna podstawy: anatomii, biologii i fizjologii człowieka.</p>
Zalecana literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. H. Sozański: Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa, COS 1999. 2. W. Ljach: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. W-wa 2003. 3. J. Chmura; Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. PWZL 2014 4. T.O. Bompa T: Periodyzacja: teoria i metodyka treningu. Warszawa COS 2010. 5. W. Jagiełło: Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. W-wa 2000.

6. R. Strzelczyk, K.Karpowicz: Trening sportowy; diagnoza, kontrolowanie, kontrola. AWF Poznań, 2015.

7. J.Junger i inni (red.); Diagnostyka w sporcie. PWSZ Krosno 2014.

Literatura uzupełniająca:

1. Z. Naglak: Kształcenie gracza na podst. etapie. AWF Wrocław, 2010.

2. Z. Barabasz, E. Zadarko (red.): Wybrane zagadnienia z teorii sportu. Krosno, 2009

3. R. Strzelczyk, K.Karpowicz: Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość. AWF Poznań, 2012.