

<b>PRZEDMIOTY PODSTAWOWE</b>	nr w planie studiów	ECTS
<b>Wykłady monograficzne</b>	<b>17</b>	<b>1</b>

Profil kształcenia	<b>ogólnoakademicki</b>
Wydział / Kierunek	<b>Wychowanie Fizyczne / Sport</b>
Jednostka organizacyjna	<b>Katedra Sportu</b>
Poziom studiów	<b>II°</b>
Rok, semestr	<b>I rok, sem. 4</b>
Język wykładowy	<b>polski</b>
Tryb studiów	<b>stacjonarne</b>
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	<b>15/0</b>
Forma zaliczenia	<b>Zo4</b>
Charakter zajęć	<b>fakultatywny</b>

### CELE PRZEDMIOTU

Przedstawienie aktualnych zagadnień dotyczących holistycznych i aholistycznych aspektów sportu. Pogłębienie wiedzy studentów na temat wpływu czynników egzo i endogennych na możliwości wysiłkowe organizmu. Przedstawienie aktualnych poglądów dotyczących kontroli przebiegu procesu treningowego. Przedstawienie aktualnych poglądów dotyczących kontroli dopingowej i zagrożeń związanych z „ukrytym” dopingiem

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W01,02,03	P_W01. Posiada najnowszą wiedzę dotyczącą metod i środków treningowych stosowanych w różnych dyscyplinach sportu.	M2_W01 M2_W02 M2_W03 M2_W09 M2_W10
K_W01,03,05	P_W02. Ma pogłębioną wiedzę o efektach treningu sportowego oraz o metodach oceny tych efektów.	M2_W01 M2_W02 M2_W03 M2_W09 M2_W10
K_U06	P_U01. Potrafi wskazać właściwe sposoby postępowania w zaburzeniach homeostazy organizmu wywołanych treningiem sportowym.	M2_U02 M2_U08 M2_U13
K_U04,06	P_U02. Potrafi wyjaśnić wpływ różnych czynników na reakcję organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności i czasie trwania.	M2_U02 M2_U08 M2_U10 M2_U12 M2_U13
K_K01,02	P_S01. Jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności.	M2_K01 M2_K02

### LITERATURA

podstawowa	Demeiles L., Kruszewski M.(2012) Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg Kruszewski M. (2009): Efektywność metod rozwijania siły mięśniowej i suplementacji żywieniowej w aspekcie zmian potencjału ruchowego i składu ciała ćwiczących. AWF Warszawa Kruszewski M. (2007) Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. COS Warszawa Kruszewki M. (2005) Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS Warszawa
------------	--

	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS Warszawa
uzupełniająca	Dziedzic A. (1969). Trening ciężarowca. Sport i Turystyka. Warszawa. Weider J. (1999). System budowania ciała. Sport i Turystyka. Warszawa. Kruszewski M., Kępa G., Merda W. (1997). Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym. AWF Warszawa, oraz bieżący przegląd aktualnego piśmiennictwa w czasopismach, dotyczący poruszanych zagadnień.

Wydział Wychowania Fizycznego