

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Teoria treningu	10	4

Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Wychowanie Fizyczne	
Jednostka organizacyjna	Zakład Teorii Sportu, Pływania i Ratownictwa Wodnego	
Poziom studiów	II^o	
Rok, semestr	II rok, sem. 4	
Język wykładowy	polski	
Tryb studiów	stacjonarne	niestacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	15 / 30	10 / 17
Forma zaliczenia	Zo4, E4	
Charakter zajęć	obligatoryjny	

CELE PRZEDMIOTU

Wyposażenie studentów w spójny system wiedzy i podstawowych umiejętności z zakresu teorii treningu sportowego, głównie w zakresie procesu treningowego osób uzdolnionych sportowo. Wyposażenie podstawowe umiejętności umożliwiające przygotowanie zawodników do uczestnictwa we współzawodnictwie sportowym. Zapoznanie studentów ze specyfiką zjawisk adaptacyjnych towarzyszących budowaniu i stabilizacji formy sportowej w cyklach szkoleniowych, także z uwzględnieniem procesu odnowy psycho-biologicznej.

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_W10	P_W01 Zna i rozumie procesy zmęczenia, wypoczynku i odnowy psychobiologicznej	M2_W05
K_W06 K_W08	P_W02 Zna i rozumie zjawiska warunkujące funkcjonowanie „systemów szkolenia sportowego” w różnych dyscyplinach i odmianach sportu	M2_W06 M2_W10
K_W10	P_W03 Zna i rozumie procesy kształtowania formy sportowej w różnych specjalizacjach sportowych, w różnych fazach ontogenezy	M2_W05
K_W03	P_W04 Ma podstawową wiedzę i zna fundamentalną terminologię nauk o sporcie – teoria treningu sportowego jako nauka stosowana, jej funkcje poznawcze i aplikacyjne, koncepcje dotyczące treningu sportowego.	M2_W09
K_W06 K_W13	P_W05 Zna różne systemy współzawodnictwa sportowego, obejmujące przebieg całej kariery sportowej, w wymiarze krajowym i światowym	M2_W06 M2_W07 M2_W10
K_W10	P_W06 Zna istotę czasowej struktury treningu, uwarunkowania i rodzaje periodyzacji w różnych obszarach sportu	M2_W05
K_W09	P_W07 Zna podstawowe algorytmy kierowania procesem treningowym	M2_W07
K_W11	P_W08 Zna zasady programowania i planowania procesu treningowego	M2_W05
K_W10	P_W09 Zna procedury kontroli stanów i efektów po treningowych	M2_W05
K_W09	P_W10 Zna sposoby i techniki dokumentowania obciążeń treningowych i startowych	M2_W07
K_U04 K_U10	P_U01 Umie opracować cykl treningowy w funkcji przyjętego celu szkoleniowego	M2_U05 M2_U07 M2_U13
K_U07	P_U02 Umie dokumentować i oceniać realizację obciążeń treningowych w dowolnym cyklu	M2_U07
K_K04	P_S01 Samodzielnie rozwiązuje zadania dotyczące przygotowania i prowadzenia treningu sportowego	M2_K06

LITERATURA

podstawowa	Bompa T.O.: Teoria planowania treningu. RCMSzKFiS, Warszawa, 1988. Bułatowa M.M., Płatonow W.N.: Trening w różnych warunkach geoklimatycznych i pogodowych. Warszawa 1996. RCMSzKFiS. Kosmol A. i J.: Komputery - nowoczesne technologie w sporcie. Warszawa 1994. RCMSzKFiS. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF. Płatonow W. N.: Adaptacja w sporcie. Warszawa 1990. RCMSzKFiS. Płatonow W.N., Sozański H.: Optymalizacja struktury treningu sportowego. Warszawa 1991. RCMSzKFiS. Prus G.: Trening sportowy. Katowice, 2003. AWF. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 1991. RCMSzKFiS. Ryguła I.: Wybrane elementy treningu sportowego. AWF, Katowice, 1999. Ryguła I.: Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice, 2000. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. RCMSzKFiS. Sozański H.: Zaporozhanow W.: Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. Warszawa 1993. RCMSzKFiS. Sozański H., Śledziwski D. (red.): Obciążenia treningowe. Dokumentowanie i opracowywanie danych. Warszawa 1995. RCMSzKFiS. Śledziwski D., Perkowski K.: Metodyczne podstawy treningu sportowego. Warszawa 1998. RCMSzKFiS. Ulatowski T. (red.): Teoria sportu. Tom 1 i 2 "Trening". Warszawa 1992. RCMSzKFiS. Ważny Z.: Leksykon treningu sportowego. Warszawa 1994. AWF.
uzupełniająca	Bompa T.O.: Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFiS, Warszawa, 1990. Bompa T.O.: Total Training for Young Champions. Champaign 2000. Human Kinetics. Czerwiński J. , Sozański H. (red.): Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF, Gdańsk, 2004. Płatonow W.N.: Sistema podgotowki sportsmienow w olimpijskom sporcie. Kijew 2004. Olimpijskaja Literatura. Wskazane prace w periodykach krajowych i zagranicznych.