

PRZEDMIOTY PODSTAWOWE	nr w planie studiów	ECTS
Teoria treningu i walki sportowej	18	1

Profil kształcenia	Ogólnoakademicki	
Wydział / Kierunek	Wychowania fizycznego / Sport	
Jednostka organizacyjna	Katedra Sportu	
Poziom studiów	II°	
Rok, semestr	I rok, sem. 2	
Język wykładowy	Polski	
Tryb studiów	stacjonarne	
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	0 / 15	
Forma zaliczenia	Zo2	
Charakter zajęć	fakultatywny	

CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z rozszerzoną wiedzą na temat szkolenia sportu poprzez opanowanie wiadomości, twierdzeń, hipotez i uogólnień doświadczeń praktycznych, opisujących w sposób naukowy sport jako zjawisko, szkolenie jako proces i jego związek innymi składowymi nauk o kulturze fizycznej. Wyposażenie studentów w rozszerzone umiejętności umożliwiające podjęcie pracy szkoleniowej i kierowanie treningiem osób dorosłych i starszych, na różnym poziomie zaawansowania ze szczególnym uwzględnieniem sportu wyczynowego. Wyposażenie studentów w rozszerzone umiejętności umożliwiające przygotowanie zawodników w kategorii weteranów do treningu i współzawodnictwa. Rozszerzenie wachlarza kompetencji, umożliwiających trafną ocenę zmian sprawności fizycznej i możliwości adaptacyjnych w sporcie weteranów.

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 K_W04	P_W01 Zna i rozumie szczegóły budowy i funkcji organizmu sportowca na różnych etapach rozwoju osobniczego i zaawansowania sportowego, ze szczególnym uwzględnieniem osób po 35 roku życia.	M2_W01 M2_W04
K_W02 K_W03	P_W02 Posiada rozszerzoną wiedzę o następstwach uprawiania sportu przez osoby starsze.	M2_W03 M2_W02 M2_W09 M2_W10
K_W02 K_W09	P_W03 Wie jakie zmiany w sprawności fizycznej, możliwościach wysiłkowych i zdolnościach adaptacyjnych zachodzą wraz z upływem czasu.	M2_W02 M2_W10
K_W02	P_W04 Zna podstawowe zasady systemu współzawodnictwa w kategorii weteranów.	M2_W02
K_U07 K_U11 K_U12	P_U01 Potrafi planować, realizować i oceniać jakość szkolenia sportowego weteranów.	M2_U03, M2_U05, M2_U07, M2_U09, M2_U12
K_U04 K_U11	P_U02 Umie prowadzić trening w kategorii weteranów, budować dyspozycje startowe zgodnie z zasadą periodyzacji.	M2_U05 M2_U10, M2_U12
K_U05 K_U11	P_U03 Umie dokumentować szkolenie. Oceniać efekty potreningowe i zmiany adaptacyjne u sportowców weteranów.	M2_U06 M2_U13,

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

	Krytycznie analizuje dane.	M2_U14, M2_U02, M2_U08, M2_U13
K_K06	P_S01 Potrafi samodzielnie rozwiązywać zadania dotyczące przygotowania i prowadzenia zajęć sportowych ze sportowcami weteranami.	M2_K06
K_K02 K_K05	P_S02 Umie budować zespół w celu rozwiązywania określonych problemów. Potrafi współpracować w zespole.	M2_K02 M2_K04, M2_K05
K_K01	P_S03 Poszukuje nowatorskich rozwiązań, jest otwarty na wiedzę. Potrafi samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności, wykorzystuje interdyscyplinarne podejście do dziedziny, w której jest specjalistą.	M2_K01

LITERATURA

podstawowa	<p>Reaburn P. <i>The Masters Athlete, Improve Your Performance, Improve Your Fitness, Improve Your Life</i>. Queensland: Info Publishing Pty Ltd, 2009.</p> <p>Reaburn P. <i>Nutrition and Performance in Masters Athletes</i>. Queensland: CRC Press, 2014.</p> <p>Baker J., Horton S., Weir P. <i>The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in Optimizing Aging</i>. Oxford: Routledge, 2009.</p> <p>Utzschneider C. <i>Mastering Running (Masters Athlete Series)</i>. Champaign: Human Kinetics, 2014.</p> <p>Foreman M. <i>Olympic Weightlifting For Masters</i>. Catalystathletics, 2014.</p>
uzupełniająca	<p>Saltin B (1986). <i>The aging endurance athlete</i>. W: <i>Sports Medicine for the Mature Athlete</i>, ed. Sutton JR & Brock RM, pp. 59–80. Indianapolis: Benchmark Press.</p> <p>Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red): <i>Podstawy teorii i technologii treningu sportowego</i>. Tom I. AWF, Warszawa, Biała Podlaska, 2013.</p> <p>Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red): <i>Podstawy teorii i technologii treningu sportowego</i>. Tom II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska, 2015.</p> <p>Osiński W. <i>Antropomotoryka</i>. Poznań: AWF, 2003.</p> <p>Raczek J. <i>Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie</i>. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010.</p>