

PRZEDMIOTY DLA SPECJALNOŚCI TRENERSKIEJ	nr w planie studiów	ECTS
Elementy dyscyplin sportu w treningu	29	9

Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport
Jednostka organizacyjna	Zakład Gimnastyki, Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów / Zakład Lekkoatletyki i Gier Sportowych / Zakład Teorii Sportu, Pływania i Ratownictwa Wodnego / Zakład Sportów Wodnych i Zimowych
Poziom studiów	II°
Rok, semestr	I, II rok, sem. 1, 2, 3
Język wykładowy	polski
Tryb studiów	stacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	30/180 (sem. 1 10/60, sem.2 10/60, sem. 3 10/60)
Forma zaliczenia	Zo1,Zo2,Zo3
Charakter zajęć	obligatoryjny

CELE PRZEDMIOTU

Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia treningu i zajęć sportowych z zakresu wybranych dyscyplin sportowych o charakterze ogólnorozwojowym z osobami uczestniczącymi w aktywności sportowej wyczynowej i amatorskiej. Wyposażenie studentów w wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne organizowania i prowadzenia zajęć z zastosowaniem ćwiczeń fizycznych (technicznych, taktycznych, ogólnorozwojowych, specjalnych) w celu indywidualnego rozwoju kompleksowej sprawności ogólnej oraz specjalnej z wykorzystaniem bogatego zestawu przyborów. Wyposażenie studentów w wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne dotyczące doboru i wykorzystania testów umożliwiających pomiar i ocenę ogólnej sprawności fizycznej. Wyposażenie studentów w wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne z zakresu przygotowania bazy metod, form i środków treningowych pozwalających na zastosowanie ich w rozwoju motorycznym sportowców różnych dyscyplin sportowych. Znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas treningu i zajęć sportowych. Znajomość przepisów z wybranych dyscyplin sportu.

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_W02 K_W08 K_W10 K_W11 K_W12	P_W01 Rozumie znaczenie aktywności sportowej w zdrowym stylu życia w ontogenezie.	M2_W02 M2_W06
K_W03 K_W09 K_W11	P_W02 Zna formy, środki i metody oraz specyfikę organizacji szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin oraz pracy z młodzieżą, osobami dorosłymi uczestniczącymi w sporcie wyczynowym lub amatorskim.	M2_W11 M2_W10
K_W15	P_W03 Zna zasady opracowywania autorskich programów szkolenia sportowego. Rozumie sens nowatorstwa i pracy innowacyjno-badawczej w sporcie.	M2_W07
K_W06 K_W07 K_W14	P_W04 Rozumie specyfikę prowadzenia zajęć sportowych z grupą młodzieży i dorosłych uprawiających różne dyscypliny sportu.	M2A_W08

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

K_U07 K_U11	P_U01 Potrafi stworzyć projekty i plany własnego rozwoju zawodowego oraz wybrać lub skonstruować programy szkolenia.	M2_U05
K_U01 K_U04 K_U07	P_U02 Umie oceniać prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących.	M2_U12
K_U05 K_U08	P_U03 Potrafi stworzyć podstawowe narzędzia badań w oparciu o poznane metody wykorzystywane w badaniach społecznych. Potrafi samodzielnie interpretować fakty społeczne związanych ze sportem.	M2_U01 M2_U02
K_U07 K_U11	P_U04 Umie opracować autorski program treningu sportowego dla różnych dyscyplin. Potrafi planować, realizować i oceniać jakość sportu w instytucjach oświatowych i sportowych.	M2A_U05
K_U10 K_U14	P_U05 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej i sportowej oraz potrafi je upowszechniać.	M2_U11
K_U01 K_U02 K_U03 K_U04 K_U10	P_U06 Posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć sportowych w pracy z różnymi grupami sportowymi.	M2_U10
K_KS04	P_S01 Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze sportowym.	M2_K04 M2_K0
K_KS03 K_KS06 K_KS07	P_S02 Potrafi przekonująco wyrazić własne zdanie, skutecznie negocjować oraz posługiwać się podstawowymi technikami komunikacyjnymi.	M2_K03 M2_K06 M2_K08
K_KS08	P_S03 Realizując zadania i cele uwzględnia obowiązujące akty prawne oraz bezpieczeństwo i zdrowie osób, które mu podlegają i na rzecz których pracuje. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo ćwiczących.	M2_K07
K_KS09	P_S04 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.	M2_K07

LITERATURA

Lekkoatletyka w przygotowaniu motorycznym sportowca	
podstawowa	Borek Z., Gabryś T. [red.]. (2005, 2007). Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów cz. I., II. AWF. Katowice. Mleczo A. [red.]. (2007). Lekkoatletyka. AWF Kraków. Żukowski R. [red.]. (2001). Lekka Atletyka. AWF. Warszawa.
uzupełniająca	Praca zbiorowa. (2006). Lekkoatletyka w szkole. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego. AWF. Warszawa. Talaga J. (2004). Sprawność Fizyczna Ogólna. Testy. Zys i S-ka. Poznań.
Gry sportowe	
podstawowa	Papageorgiou A., Spitzley W. (1999) MARSZAŁEK, wydanie I. Piasecki L., Zatyrcz Z. (2000) Piłka siatkowa. Katowice 2000. ZWPiW. Superlak E. Piłka siatkowa. (2006) Techniczno - taktyczne przygotowanie do gry. Wydawnictwo BK, Wrocław. Uzarowicz J. (1994) Piłka siatkowa. Technika. Kraków.

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

	<p>Woluch J., Szuppe W. I inni (1984) Piłka siatkowa – zasób ćwiczeń i wskazania organizacyjno-metodyczne. AWF Warszawa. PZPS. Przepisy gry w piłkę siatkową (aktualne)</p>
uzupełniająca	<p>Biernat R. (2010) Strategia zapobiegania urazom w siatkówce. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusickiego Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2000) System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w piłce siatkowej. PZPS, Warszawa wydanie I.</p>
Gimnastyka i akrobatyka sportowa	
podstawowa	<p>Barański K. i in. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF Warszawa 1971 2. Jezierski R. i in. Gimnastyka. teoria i metodyka . AWF Wrocław 1996. Mieczkowski T. Akrobatyka sportowa Sport i Turystyka W-wa 1980. Petrowicz B. Zieliński K. Wybrane zagadnienia z zakresu organizacji zawodów, sędziowania w gimnastyce i akrobatyce sportowej AWF Warszawa 1970</p>
uzupełniająca	<p>Karniewicz J. Kochanowicz K. Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania skoków gimnastycznych przez konia AWF Gdańsk 1995r. D. Olex-Zarychta Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2009, AWF Katowice</p>
Sporty wodne, zimowe i pływackie	
podstawowa	<p>Bartkowiak E. Pływanie sportowe. COS. Warszawa 1999. Bartkowiak E. Sportowa technika pływania. COS. Warszawa 1995. Czabański B. Wyd. zbiorowe. Elementy teorii pływania. AWF Wrocław. 2003. Pawełko B. Piłka wodna. Nauczanie i trening sportowy. AWF Wrocław 1983. Sarenac D. 2001. Piłka wodna. Od bramkarza do skrzydłowego. PZP. Warszawa PZP. Przepisy pływania. Warszawa 2013.</p>
uzupełniająca	<p>Białecki R., (1996), Wykorzystanie skoków do wody w nauczaniu pływania, AWF Gdańsk. Sarenac D. (2001) Piłka wodna. Od bramkarza do skrzydłowego. PZP. Warszawa. Gray J. (1993), Coaching synchronised swimming figure transitions, Standard Studio. Przepisy FINA, www.polswim.pl. Kuraś Z., Sadowski G., Kaleta K., Januś W., (1984). Ćwiczenia ogólnorozwojowe i specjalne w narciarstwie biegowym i zjazdowym. Warszawa, AWF. Hübner R., (2012). Nordic Skaten; wyd. Pietach.</p>
Podnoszenie ciężarów i kulturystyka	
podstawowa	<p>Kruszewski M. (2005) Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2005. Kruszewski M. (2009) Efektywność metod rozwijania siły mięśniowej i suplementacji żywieniowej w aspekcie zmian potencjału ruchowego i składu ciała ćwiczących. Studia i Monografie nr 129, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2009. Kruszewski A. (2004) Zapasy – podstawy teorii i praktyki treningu. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2004. Kuźmicki S., Judo : historia i metodyka nauczania : wybrane aspekty, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie. Wydawnictwo AWF, 2011.</p>
uzupełniająca	<p>Kruszewski M. ^{A-G} (2011) Changes in maximal strength and body composition after different methods of developing muscle strength and supplementation with creatine, L-carnitine and HMB. Biology of Sport Vol 28 No 2: 145-150, DOI 10.5604/947457 Kruszewski A., Zarczuk P., Kruszewski M., Kuźmicki S., Jagiełło W., Błach W. (2011) Directions of changes of technical and tactical skills by wrestlers free style within 12 years, 1996-2008. Journal of Combat Sports and Martial Arts 2(2); Vol. 2: 117-123 Kruszewski M., Jagiełło W., Kruszewski A., Kuźmicki S., Kruszewski B., Polczyk M. (2011) Zmiany siły absolutnej w ćwiczeniach testowych po spożyciu alkoholu (Changes of absolute strength during test exercises after alcohol consumption). Lekarz Wojskowy nr 3: 1-4 Kruszewski M., Jagiełło W., Kutwin R. (2012) The State of Knowledge of Dietary, Physiological and Pharmacological Supplementation and the Preferential Use of These</p>

Substances by Persons Practising Recreational Bodybuilding. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 2012. Volume 4, No 3, 180-188.

Kruszewski A, Kuźmicki S, Podchul A, Kruszewski M (2014): Effect of changes in the sports regulations on the fight of taekwondo female players on the example of beijing olympic tournaments 2008 and london 2014. *Journal of Combat Sports and Martial Arts* Vol 5 nr 2 s. 92-100.

Wydział Wychowania Fizycznego