

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Teoria sportu	19	3

Profil kształcenia	praktyczny
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport
Jednostka organizacyjna	Zakład Teorii Sportu, Pływania i Ratownictwa Wodnego
Poziom studiów	I°
Rok, semestr	II rok, sem. 4
Język wykładowy	Polski
Tryb studiów	stacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	15 / 30
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_W01 K_W02 K_W10	P_W01 Zna i rozumie procesy zmęczenia, wypoczynku i odnowy psychobiologicznej	M1_W01
K_W10	P_W02 Zna i rozumie zjawiska warunkujące funkcjonowanie „systemów szkolenia sportowego” w różnych dyscyplinach i odmianach sportu	M1_W10
K_W08 K_W09	P_W03 Zna i rozumie procesy kształtowania formy sportowej w różnych specjalizacjach sportowych, w różnych fazach ontogenezy	M1_W07
K_W10	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.	M1_W10
K_W13	P_W05 Zna różne systemy współzawodnictwa sportowego, obejmujące przebieg całej kariery sportowej, w wymiarze krajowym i światowym	M1_W10
K_W10	P_W06 Zna istotę czasowej struktury treningu, uwarunkowania i rodzaje periodyzacji w różnych obszarach sportu	M1_W10
K_W10	P_W07 Zna podstawowe algorytmy kierowania procesem treningowym	M1_W10
K_W10	P_W08 Zna zasady programowania i planowania procesu treningu	M1_W10
K_W10	P_W09 Zna procedury kontroli stanów i efektów po treningowych	M1_W10
K_W10	P_W10 Zna sposoby i techniki dokumentowania obciążeń	M1_W10
K_U15	P_U01 Umie opracować cykl treningowy w funkcji przyjętego celu szkoleniowego.	M1_U10
K_U05	P_U02 Umie dokumentować realizację obciążeń treningowych w dowolnym cyklu	M1_U09
K_K01	P_S01 Potrafi samodzielnie rozwiązywać zadania dotyczące przygotowania i prowadzenia treningu sportowego	M1_K05, M1_K06

LITERATURA

podstawowa	<p>Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J.: Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Warszawa, Biała Podlaska: AWF. Tom 1 i 2, 2013-2015</p> <p>Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. RCMSzKFiS.</p> <p>Bompa T.O., Haff G.G. [2011]: Periodyzacja teoria i metodyka treningu. Warszawa: COS.</p> <p>Sozański H.: Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. Warszawa 2005. PFSM.</p> <p>Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 2003.</p> <p>Sozański H., Śledziwski D. (red.): Obciążenia treningowe. Dokumentowanie i opracowywanie danych. Warszawa 1995. RCMSzKFiS</p> <p>Ulatowski T. (red.): Teoria sportu. Tom 1 i 2 "Trening". Warszawa 1992. RCMSzKFiS.</p>
uzupełniająca	<p>Gabryś T., Kosmol A. (red.) [2000]: Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym. Alma-Press, Warszawa.</p> <p>Drabik J.: Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. Gdańsk 1997. AWF.</p> <p>Sozański H., Adamczyk J., Siewierski M. (2012): Etapizacja procesu szkolenia sportowego - teoria i rzeczywistość. Strzelczyk R. Karpowicz K. (red.): Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość. AWF, Poznań, s. 11-44.</p> <p>Raczek J. [2010]: Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.</p> <p>Osiński W. [2003]: Antropomotoryka. AWF, Poznań.</p> <p>Martens R. [2009]: Jak być skutecznym trenerem. Zespół Wydawnictw Centralnego Ośrodka Sportu, seria Biblioteka Trenera, Warszawa.</p> <p>Wybrane prace z czasopism, m.in. Journal of Strength and Conditioning Research, BHK, Biology of Sport, JoHK.</p>