

PRAKTYKI W RAMACH SPECJALIZACJI	nr w planie studiów	ECTS
Trener przygotowania motorycznego	31	9

Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport
Jednostka organizacyjna	Katedra Sportu
Poziom studiów	II^o
Rok, semestr	II rok, sem. 3 i 4
Język wykładowy	polski
Tryb studiów	stacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	0/225
Forma zaliczenia	Zo3, Zo4
Charakter zajęć	obligatoryjny

CELE PRZEDMIOTU

Wskazanie złożoności treningu motorycznego, jego interdyscyplinarnego charakteru i wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz kształtowanie sprawności fizycznej w sporcie klasyfikowanych i nieklasyfikowanym. Rozpoznanie wymagań motorycznych stawianych zawodnikom w różnych dyscyplinach sportu i formach aktywności fizycznej oraz osobom ćwiczącym w różnym wieku, zdrowiu i stopniu sprawności. Przygotowanie do współpracy z zawodnikami i sztabem szkoleniowym (trenerzy, fizjoterapeuci, lekarze itd.) w części dotyczącej przygotowania motorycznego. Zapoznanie z najnowszymi urządzeniami, przyrządami i przyborami w procesie kształtowania, utrzymywania i kontroli poziomu cech motorycznych. Przygotowanie studentów do pracy w zawodzie trenera przygotowania motorycznego.

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
WIEDZA		
K_W01 K_W02 K_W04 K_W05	P_W01 Posiada wiedzę na temat zmian zachodzących w ontogenezie i czynników ją warunkujących	M2_W02
K_W01 K_W03 K_W10	P_W02 Posiada rozszerzoną wiedzę o następstwach podejmowania zróżnicowanych wysiłków oraz zasadach odnowy biologicznej	M2_W01 M2_W02
K_W09 K_W11	P_W03 Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie środków, metod i form kształtowania zdolności motorycznych. Zna technologię ich planowania i metodyki wykorzystania z uwzględnieniem potrzeb różnych dyscyplin sportu i form aktywności fizycznej	M2_W03 M2_W06 M2_W10
K_W09 K_W14	P_W04 Wie i rozumie jak efektywnie kierować grupą i współpracować w zespole specjalistów	M2_W06 M2_W09
K_W15	P_W05 Rozumie zasady funkcjonowania sprzętu i aparatury stosowanych w trakcie kształtowania i kontroli sprawności fizycznej	M2_W06 M2_W07
UMIEJĘTNOŚCI		
K_U04 K_U11	P_U01 Umiejętnie stosuje metody, formy i środki oddziałujące na sferę motoryczną osób w różnym wieku, skierowanych na realizację zróżnicowanych celów sportowych	M2_U12
K_U04 K_U05 K_U06 K_U11	P_U02 Potrafi zastosować wiedzę w celu najkorzystniejszego ukierunkowania osób ćwiczących pod kątem diety, treningu i uniknięcia kontuzji	M2_U03 M2_U05

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

K_U05 K_U07	P_U03 Potrafi wykonywać pomiary poziomu cech motorycznych z wykorzystaniem specjalistycznej aparatury	M2_U02
K_U06 K_U11	P_U04 Potrafi analizować zebrane wyniki oraz wyciągać wnioski rozwojowe kierując się zasadami poznania naukowego	M2_U06 M2_U07
K_U10 K_U14	P_U05 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranej specjalności oraz umiejętności ruchowe w zakresie wybranych sportów indywidualnych i zespołowych	M2_U11
K_U11	P_U06 Potrafi opracować plan treningowy uwzględniający potrzeby osób ćwiczących w różnym wieku, stopniu sprawności i cel podejmowanej aktywności sportowej	M2_U05 M2_U08 M2_U12
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_K01 K_K02 K_K05	P_S01 Potrafi samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności. W swojej pracy wykorzystuje interdyscyplinarne podejście do problematyki wiążącej się z przygotowaniem motorycznym ćwiczących	M2_K01 M2_K02 M2_K06
K_K6 K_K8	P_S02 Potrafi rozwiązywać złożone problemy w obrębie: projektowany cel, możliwości ćwiczących i ich bezpieczeństwo	M2_K04 M2_K05 M2_W07
K_K9	P_S03 Promuje zdrowie i aktywność fizyczną	M2_K09

LITERATURA

podstawowa	Bompa TO, Haff GG. Periodyzacja teoria i metodyka treningu. COS, 2011. Bompa T, Zajac A, Waśkiewicz Z, Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Katowice 2013, AWF. Czerwiński J., Sadowski J., Sozański H. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom 1. Wydawnictwo: AWF Warszawa, 2013. Kusy K, Zieliński J. Nowoczesne metody diagnostyczne w sporcie. Przewodnik trenera. AWF w Poznaniu. Poznań, 2017. Osiński W. Antropomotoryka. AWF, Poznań 2000. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. COS, Warszawa 1999.
uzupełniająca	Chmura J. Szybkość w piłce nożnej. Katowice 2001. AWF. Kruszewski M. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. COS, Warszawa, 2007. Ljach W. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. COS, Warszawa 2003. Raczek J. Antropomotoryka - teoria motoryczności człowieka w zarysie. AWF, Katowice 2010. Starosta W. Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, 2006. Talaga J. Piłka nożna Sprawność fizyczna specjalna Testy. Zys i s-ka 2006. Trzaskoma Z, Borońska J, Czystpak R, Dobrowolski K. PowerBasketball – System kompleksowego zwiększania siły mięśniowej i mocy 16-18 letnich koszykarek. Warszawa 2016. PZKosz. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowca. Warszawa 2001. COS, Biblioteka Trenera.