

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku****KARTA PRZEDMIOTU W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-17**

<b>JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA:</b>	Zakład Teorii Sportu i Motoryczności Człowieka			Kierunek:	Fizjoterapia		
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA RODZAJ STUDIÓW I PROFIL (I STOPIEŃ/II STOPIEŃ, OGÓLNO AKADEMICKI/PRAKTYCZNY):</b>	II stopień/ ogólnoakademicki i praktyczny			Kod przedmiotu:	FIISNkf08		
<b>NAZWA PRZEDMIOTU:</b>	Teoria treningu sportowego						
<b>TRYB STUDIÓW:</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
stacjonarne	II	3	ćwiczenia	30	2	fakultatywny	polski
<b>NAUCZYCIEL ODPOWIEDZIALNY ZA PRZEDMIOT:</b>	dr hab. Tomasz Tomiak						
<b>E-MAIL:</b>	tomaszt@awf.gda.pl						
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE:</b>	Ze względu na wykorzystywaną wiedzę, umiejętności oraz kompetencje z anatomii, fizjologii człowieka, biomechaniki oraz teorii sportu przedmiot Teoria Treningu realizowany powinien być po zakończeniu wymienionych przedmiotów.						
<b>CELE PRZEDMIOTU:</b>	Wyposażenie studentów w system wiedzy dającej możliwość interpretacji i wykorzystania jej w programowaniu i kontroli procesu szkolenia sportowego w dyscyplinach indywidualnych, sportach walki i grach sportowych. Charakterystyka różnych grup dyscyplin sportu i specyfiki sportowej. Cel treningu, dominujący rodzaj intensywności, dominujące zdolności motoryczne, wymagania funkcjonalne i inne. System przygotowania w nowoczesnym sporcie wyczynowym; zasady treningowe, planowanie, kierowanie i kontrola procesu treningowego.						
<b>OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU ORAZ ICH POWIĄZANIE Z EFEKTAMI KSZTAŁCENIA DLA KIERUNKU:</b>							
<b>WIEDZA</b>							
W1	Zna i posługuje się podstawowymi terminami z zakresu teorii treningu, rozumie wzajemne powiązania poszczególnych elementów procesu treningowego.						K_W25
<b>UMIĘTNOŚCI</b>							
U1	Potrafi wskazać w planie treningowym potencjalne zagrożenia dla zawodnika pod kątem przeciążeń treningowych.						K_U24
<b>KOMPETENCJE</b>							
K1	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę w zakresie wybranej przez siebie dyscypliny.						K_K02

**KRYTERIA I METODY OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:**

Umiejętności i kompetencje nabywane w trakcie ćwiczeń i wykładów ocenione zostaną poprzez ocenę wykonania przez studenta planu treningowego w wybranej przez niego dyscyplinie lub konkurencji. Ocena dostateczna za umieszczenie w przygotowanym planie co najmniej 4 z siedmiu obowiązkowych elementów planu. Wiedza na bazie wyników sprawdzianu z terminologii stosowanej w teorii treningu sportowego. Trzy pytania, za każde można uzyskać 2 punkty. Ocena bdb – 6p punktów; db – 5 punktów; dost – 4 punkty.

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia

**METODY I FORMY REALIZACJI PRZEDMIOTU:**

Przedmiot realizowany jest w formie ćwiczeń.

Ćwiczenia audytoryjne: dyskusja moderowana, analiza tekstów z dyskusją, zadania w grupach do realizacji.

**TREŚCI KSZTAŁCENIA:****Ćwiczenia:**

Różnice pomiędzy rekreacją a treningiem, treningiem zdrowotnym a sportowym. Problemy natury etyczno filozoficznej współczesnego sportu. Charakterystyka wybranej przez studenta (kierunkowej) dyscypliny sportu – praca studyjna na podstawie doświadczeń własnych i danych z piśmiennictwa. Kontrola bieżąca, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach. Kontrola operacyjna, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach. Kontrola etapowa, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach. Planowanie i analiza obciążeń treningowych.

**FORMA ZALICZENIA:**

Zaliczenie z oceną

**LITERATURA:**

1. Bompa T. (1990), Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS. Warszawa.
2. Płatonow W.N. Sozański H. (1991), (red.) Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSKFiS. Warszawa.
3. Naglak Z. (1991), Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.
4. Przybylski W. (1997) Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej. AWF Gdańsk.
5. Raczek J. (1991), Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Biblioteka Trenera. RCMSKFiS. Warszawa.
6. Sozański H., Zaporożanow W. (1993), Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSKFiS. Warszawa.
7. Sozański H. (1993), Podstawy teorii treningu sportowego. RCMSKFiS. Warszawa.
8. Sozański H., Śledziwski D. (1995), Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych. RCMSKFiS. Warszawa.
9. Sport Wyczynowy – miesięcznik.
10. Trenig – kwartalnik.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

AKTYWNOŚĆ STUDENTA		Obciążenie studenta
Udział w ćwiczeniach		30 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń		30 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta		<b>60 godz.</b>
Punkty ECTS za przedmiot		<b>2 ECTS</b>