

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016

Jednostka Organizacyjna:		Zakład Teorii Sportu i Motoryczności Człowieka		Kierunek:-		Fizjoterapia	
Rodzaj studiów i profil :		II st., ogólno-akademicki i praktyczny		Kod przedmiotu:		FIISNkf0	
Nazwa przedmiotu:		<i>Teoria treningu sportowego</i>					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>niestacjonarne</i>	II	III	<i>ćwiczenia</i>	20	2	do wyboru	polski
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:		dr hab. Tomasz Tomiak					
e-mail:		tomaszt@awf.gda.pl					
Wymagania wstępne:							
<p>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.</p>							
Cele przedmiotu:							
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.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
WIEDZA							
W1	Zna i posługuje się podstawowymi terminami z zakresu teorii treningu, rozumie wzajemne powiązania poszczególnych elementów procesu treningowego.					K_W25	
UMIĘJĘTNOŚCI							
U1	Potrafi wskazać w planie treningowym potencjalne zagrożenia dla zawodnika pod kątem przeciążeń treningowych					K_U24	

KOMPETENCJE		
K1	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę w zakresie wybranej przez siebie dyscypliny	K_K02
<p>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.</p>		
<p>Metody i formy realizacji przedmiotu:</p> <p>Przedmiot realizowany jest w formie ćwiczeń.</p>		
<p>Treści kształcenia:</p> <p><i>Ćwiczenia:</i> Różnice pomiędzy rekreacją a treningiem, treningiem zdrowotnym a sportowym.</p> <p>Problemy natury etyczno filozoficznej współczesnego sportu</p> <p>Charakterystyka wybranej przez studenta (kierunkowej) dyscypliny sportu – praca studyjna na podstawie doświadczeń własnych i danych z piśmiennictwa</p> <p>Kontrola bieżąca, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach</p> <p>Kontrola operacyjna, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach</p> <p>Kontrola etapowa, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach</p> <p>Planowanie i analiza obciążeń treningowych</p>		
Forma zaliczenia:		zaliczenie z oceną
<p><i>Literatura:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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., Zaporozanow 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):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	0 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	0 godz.
Udział w ćwiczeniach	20 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	40 godz.
Konsultacje	0
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	60 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	2 ECTS