

1.	Nazwa przedmiotu	Trening Sportowy
2.	Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	Wydział Wychowania Fizycznego, Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Teorii Sportu
3.	Nazwa kierunku	Fizjoterapia
4.	Język przedmiotu	Język polski
5.	Grupa treści kształcenia, w ramach której przedmiot jest realizowany	Grupa treści uzupełniających
6.	Rok studiów, semestr	Rok II, semestr 4
7.	Imię i nazwisko osoby (osób) prowadzącej przedmiot	dr hab. A .Zajac prof. nadzw. dr hab. J. Cholewa prof. nadzw.
8.	Imię i nazwisko osoby (osób) egzaminującej bądź udzielającej zaliczenia	dr hab. A .Zajac prof. nadzw. dr hab. J. Cholewa prof. nadzw.
9.	Formuła przedmiotu	Wykłady oraz ćwiczenia
10.	Wymagania wstępne	
11.	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	15/15 (wykłady/ćwiczenia) – studia stacjonarne; 9 /9 (wykłady/ćwiczenia) – studia niestacjonarne
12.	Liczba punktów ECTS przypisana przedmiotowi	1
13.	Założenia i cele przedmiotu	Głównym celem przedmiotu jest wyposazenie studentów w wiedzę związaną z wszelkimi aspektami udziału człowieka w ruchu sportowym. Podstawowe wiadomości o zasadach, formach, środkach i metodach treningu. Przedstawiane są zagadnienia metodyki kształtowania zdolności motorycznych.. Ponadto studenci zostają zapoznani z zagadnieniami dotyczącymi diety i suplementacji w różnych dyscyplinach sportu.
14.	Metody dydaktyczne	Wykład informacyjny, praca ze źródłem drukowanym, nauczanie problemowe, metoda badawcza.
15.	Forma i warunki zaliczenia przedmiotu.	Aktywny udział w zajęciach, wykazanie się znajomością problematyki przedmiotu.
16.	Treści merytoryczne przedmiotu oraz sposób ich realizacji	<ul style="list-style-type: none"> – Teoria Sportu jako dziedzina nauki. – Zadania procesu treningowego. – Zasady procesu treningowego. – Środki treningowe. – Metodyka kształtowania zdolności motorycznych: siła mięśniowa, wytrzymałość, szybkość, gibkość, sprawność koordynacyjna. – Dieta i suplementacja w kształtowaniu siły i masy mięśniowej, wytrzymałości tlenowej i beztlenowej oraz w redukowaniu tkanki tłuszczowej.
17.	Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego przedmiotu	<p>Bompa T.O.(1999): Periodization, Theory and Methodology of Training. Fourth Edition, Human Kinetics, Champaign.IL. USA</p> <p>Raczek J.: Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF Katowice 1986.</p> <p>Ryguła I. (red.): Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice, 2005.</p> <p>Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu sportowego. COS. Warszawa 1999.</p> <p>Ważny Z.(1994): Leksykon treningu sportowego. AWF,</p>

		Warszawa, 1994. Zajac A. Poprzęcki S. Waškiewicz Z. Żywienie i Suplementacja w Sporcie. AWF Katowice, 2007.
--	--	---