# **Kontrola Przygotowania Motorycznego Sportowca**

# **‒ w warunkach terenowych**

# **Specjalność – Trener Przygotowania Motorycznego**

##### SPORT – 2°, 2 SPORT ST, 3 sem.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5 godz. wykładów, 25 godzin ćwiczeń** | | | |
|  | Forma |  | Liczba godzin |
| 1. | Wykład | Program zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu. Zasady monitoringu obciążeń treningowych w warunkach terenowych - cz. 1. | 3 |
| 2 | Wykład | Zasady monitoringu obciążeń treningowych w warunkach terenowych - cz. 2. | 2 |
| 3. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 4. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 5. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 6. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 7. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 8. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 9. | Ćwiczenia | Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych. | 3 |
| 10. | Ćwiczenia | Analiza wykonanych zadań, podsumowanie ćwiczeń. | 3 |
| 11. | Kolokwium | Kolokwium | 1 |

**WARUNKI ZALICZENIA**

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Poprawna realizacja przydzielonych zadań dydaktycznych. Student jest zobowiązany do przygotowania odpowiednich materiałów (np. konspektu sesji pomiarowej itp.), omówienia zadań, ich praktycznej realizacji i podsumowania efektów.
3. Pozytywna ocena z bieżącego przygotowania do zajęć – udział w dyskusji, odpowiedzi ustne i pisemne, demonstracja ćwiczeń itp.
4. Pozytywna ocen z kolokwium końcowego.

Literatura podstawowa

Kusy K, Zieliński J (red.), 2017, *Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera*. Wydawnictwo AWF Poznań.