

10. SPECJALISTYCZNY KURS PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W GRACH ZESPOŁOWYCH

Lp	Przedmiot	Liczba godzin	Sem. I	Sem. II	zal./ egz.
1.	Diagnostyka wydolności i stanu wytrenowania zawodnika	14	8	6	zal/II
2.	Diagnostyka zmęczenia i przetrenowania w sporcie	10	6	4	zal/II
3.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego zawodnika	8	4	4	zal/II
4.	Charakterystyka wysiłku startowego i treningowego w grach zespołowych	12	6	6	zal/II
5.	Kształtowanie wytrzymałości	12	6	6	Z-II
6.	Kształtowanie szybkości	16	8	8	Z-II
7.	Kształtowanie siły i mocy	24	12	12	Z-II
8.	Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	24	12	12	Z-II
9.	Kształtowanie gibkości	6	-	6	Z-II
10.	Żywnienie i suplementacja w grach zespołowych	16	8	8	Z-II
11.	Programowanie i indywidualizacja przygotowania motorycznego	16	8	8	Z-II
12.	Profilaktyka urazów w grach zespołowych	16	8	8	Z-II
13.	Kształtowanie sprawności specjalnej:				
	a) Piłka nożna	-	8	-	Z-I
	b) Piłka ręczna	-	8	-	Z-I
	c) Koszykówka	-	-	8	Z-II
	d) Piłka siatkowa	-	-	8	Z-II
14.	Fizjologia wysiłku	6	6	-	Z-I
15.	Teoria sportu	6	6	-	Z-I
16.	Odnowa biologiczna	4	-	4	Z-II
17.	Socjologia sportu	4	-	4	Z-II
18.	Anatomia funkcjonalna	6	6	-	Z-I
19.	Biomechanika	4	4	-	Z-I
20.	Biochemia wysiłku fizycznego	6	6	-	Z-I
21.	Pedagogika wf i sportu	6	-	6	Z-II
22.	Psychologia wf i sportu	6	-	6	Z-II
23.	Teoria motoryczności	6	-	6	Z-II
	Egzamin końcowy				E-II
	RAZEM	260	130	130	