

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim  
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – WIOŚLARSTWO**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_w\_F.1\_F.2\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Piotr Basta**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Piotr Basta

Data opracowania: **21.09.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Opanowanie umiejętności metodycznych nauczania techniki wiosłowania na łodziach wioślarskich.
C2	Opanowanie umiejętności metodycznych związanych z prowadzeniem treningu specjalistycznego i uzupełniającego w wioślarstwie.
C3	Opanowanie umiejętności doboru obciążeń treningowych w wioślarstwie.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- umiejętność wiosłowania w łodzi na poziomie minimum II klasy sportowej, aktualnej lub uzyskanej w trakcie kariery zawodniczej.
- wiedza o prawidłowościach rozwoju somatycznego, motorycznego i psychicznego dzieci i młodzieży oraz wiedza o zasadach tworzenia się umiejętności i nawyków ruchowych.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	potrafi prawidłowo nauczyć wiosłowania na ergometrach i łodziach wioślarskich,	A1_W9 A1_U9 A1_K2	P6S_WG P6S_UW P6S_KO
EK2	potrafi prowadzić dobór do sportu, kierując się odpowiednimi kryteriami zgodnie z metodyką trenowania sportowca,	A1_W2 A1_K7	P6S_WG P6S_KR
EK3	potrafi prawidłowo zorganizować i prowadzić zajęcia szkoleniowe zgodnie z metodyką trenowania sportowca.	A1_U11 A1_U23 A1_K09	P6S_UW P6S_UK P6S_KR

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
W1	Teoretyczne podstawy dyscypliny sportowej – wioślarstwo.	5
W2	Zasady metodyki nauczania techniki wiosłowania.	10
W3	Metody, formy i środki treningowe w wioślarstwie.	10
W4	Kontrola efektywności procesu treningowego.	5
W5	Zasady naboru, doboru i selekcji w wioślarstwie.	5
W6	Zasady organizacji zajęć treningowych.	5
	<b>Razem</b>	<b>60</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Doskonalenie umiejętności wiosłowania i nauczania techniki wiosłowania na ergometrach.	15
ĆW2	Doskonalenie umiejętności wiosłowania i nauczania techniki wiosłowania na łodziach wioślarskich.	25
ĆW3	Organizacja i prowadzenie podstawowych form zajęć treningowych.	10
ĆW4	Praktyczne wykonanie i wykorzystanie testów trenerskich i innych działań kontrolnych w wioślarstwie.	10
ĆW5	Zasady prowadzenia doboru i selekcji w wioślarstwie.	10
ĆW6	Przygotowanie planów organizacji szkolenia oraz treningowych.	10
ĆW7	Organizacja zajęć treningowych i zgrupowań sportowych w wioślarstwie.	10
	<b>Razem</b>	<b>90</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Analiza materiałów dydaktycznych.
M3	Zajęcia w wykorzystaniem aparatury kontrolnej.
M4	Zajęcia z wykorzystaniem przyrządów i urządzeń treningowych.
M5	Zadania projektowe.

## 7. Obciążenie pracą studenta

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	150

Egzaminy i zaliczenia w sesji	11
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	63
Przygotowanie do zaliczeń i egzaminu	25
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>250</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowania do ćwiczeń.
F2	Sprawdzian pisemny.
F3	Ocena z realizacji zadań praktycznych.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Egzamin pisemny.
----	------------------

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym po VI semestrze.
- Studenta obowiązuje obecność na wykładach i ćwiczeniach oraz aktywność.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi zdefiniować podstawowych pojęć metodyki nauczania i uczenia motorycznego.
na ocenę 3	Posiada umiejętność zdefiniowania podstawowych elementów dotyczących motoryczności i uczenia motorycznego.
na ocenę 4	Posiada umiejętność zdefiniowania właściwej terminologii z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka. Student jest aktywny na zajęciach, prowadzi dyskusję.
na ocenę 5	Posiada umiejętność zdefiniowania właściwej terminologii z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka, metodyki nauczania ruchu. Student jest aktywny na zajęciach, prowadzi dyskusję.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić praktycznych metod wykorzystania wiedzy z zakresu motoryczności człowieka.
na ocenę 3	Potrafi wymienić praktyczne metody wykorzystania wiedzy z zakresu motoryczności człowieka, prowadzenia kontroli i oceny przydatności do sportu wyczynowego. Z pomocą nauczyciela potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu kryteriów doboru do sportu wyczynowego.
na ocenę 4	Student posiada wiedzę z zakresu znajomości budowy aparatu ruchu człowieka, stosowanych testów sprawności motorycznej. Potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu kryteriów doboru do sportu wyczynowego.
na ocenę 5	Student posiada wiedzę i potrafi w praktyce stosować testy sprawności motorycznej w trakcie doboru i selekcji w sporcie.

Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi samodzielnie przygotować procesu przygotowania motorycznego.
na ocenę 3	Posiada wiedzę z zakresu przygotowania procesu przygotowania motorycznego.
na ocenę 4	Posiada wiedzę z zakresu samodzielnego przygotowania i wykorzystania w praktyce procesu przygotowania motorycznego.
na ocenę 5	Posiada wiedzę z zakresu samodzielnego przygotowania i wykorzystania w praktyce procesu przygotowania motorycznego. Ma wiedzę praktyczną z zakresu diagnozowania aktywności fizycznej.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W9, A1_U9 A1_K2	C1	W2, W3, ĆW1–ĆW5	M1, M2, M4	F1–F3, P1
EK2	A1_W2, A1_K7	C2	W4, W5, ĆW1–ĆW3, ĆW6	M1–M4	F1–F3, P1
EK3	A1_U11, A1_U23 A1_K09	C3	W6, W7, ĆW1, ĆW6	M1–M5	F1, F2, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Raczek J., <i>Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010.
2.	Fugiel J., <i>Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki</i> , Med-Pharm 2017.
3.	Hennig M. (red.), <i>Wioślarstwo</i> , PZTW Estrella, Warszawa 2003.
4.	Czabański B., <i>Kształtowanie psychomotoryczne</i> , AWF Wrocław, 2000.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Raczek J., <i>Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych</i> , AWF Katowice, 2003.
----	--

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)