

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **DYSCYPLINA KIERUNKOWA – WIOŚLARSTWO**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_w\_G.1\_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: **15.01.2024 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 1–2, semestr 2–4			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	80 (30+30+20)	170 (60+70+40)		
Liczba punktów ECTS	15 (4+6+5)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Doskonalenie umiejętności metodycznych nauczania techniki wiosłowania na łodziach i ergometrach wiosłarskich.
C2	Doskonalenie umiejętności metodycznych związanych z prowadzeniem treningu specjalistycznego i uzupełniającego w wiosłarstwie.
C3	Doskonalenie umiejętności planowania i kontroli obciążeń treningowych w wiosłarstwie.

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

- Student musi posiadać uprawnienia instruktorskie w wybranej dyscypliny sportowej. Student powinien posiadać wiedzę o prawidłowościach rozwoju somatycznego, motorycznego i psychicznego dzieci i młodzieży oraz dysponować wiedzą o zasadach tworzenia się umiejętności i nawyków ruchowych. Student potrafi planować przygotowania sportowe w wybranej dyscyplinie sportu.

## 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 7)
EK1	potrafi samodzielnie i prawidłowo uczyć i nauczać wiosłowania na ergometrach i łodziach wiosłarskich.	A1_W1, A1_W4, A1_U9, A1_K5, A1_K4	P7S_WG P7S_UW P7S_KK P7S_KO
EK2	potrafi prowadzić dobór do wybranej dyscypliny sportu kierując się odpowiednimi kryteriami zgodnie z metodyką trenowania sportowca.	A1_W14, A1_U9, A1_U19, A1_U6	P7S_WK P7S_UW
EK3	potrafi prawidłowo zorganizować i prowadzić zajęcia szkoleniowe zgodnie z metodyką trenowania sportowca w wybranej dyscyplinie sportowej.	A1_W21, A1_U1, A1_U13, A1_K1, A1_K2	P7S_WK P7S_UK P7S_KK

## 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	Metodyka nauczania techniki wiosłowania.	10
W3	Metody, formy i środki treningowe w wioślarstwie.	10
W4	Kontrola efektywności procesu treningowego.	10
W5	Zasady naboru, doboru i selekcji w wioślarstwie.	5
W6	Zasady organizacji zajęć treningowych.	5
W7	Planowanie i kontrola procesu treningowego w wioślarstwie.	35
<b>Razem</b>		<b>80</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.	30
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.	30
ĆW5	Zasady prowadzenia doboru i selekcji w wioślarstwie.	10
ĆW6	Przygotowanie planów organizacji szkolenia oraz treningowych.	20
ĆW7	Organizacja, prowadzenie zajęć treningowych i zgrupowań sportowych w wioślarstwie.	45
<b>Razem</b>		<b>170</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, urządzeń i sprzętu treningowego.
M5	Zadania projektowe.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	250
Zaliczenia i egzamin w sesji	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	50
Przygotowanie prezentacji	30
Przygotowanie do zaliczenia, egzaminu	15
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>375</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	15

## 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	Kolokwium semestralne.
P2	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 i ćwiczeń dotyczących techniki wiosłowania.
na ocenę 3	Potrafi zdefiniować zasady i wymienić ćwiczenia stosowane do nauczania techniki wiosłowania.
na ocenę 4	Potrafi częściowo wykorzystać w praktycznym nauczaniu środki i metody treningowe.
na ocenę 5	Zna i potrafi w praktyce zastosować wszystkie elementy stosowane w nauczaniu techniki wiosłowania.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Nie zna zasad prowadzenia naboru i selekcji oraz kryteriów stosowanych w wiosłarstwie.

na ocenę 3	Zna kryteria selekcyjne i zasady jej prowadzenia.
na ocenę 4	Zna kryteria i zasady selekcyjne i częściowo potrafi zorganizować system doboru.
na ocenę 5	Zna kryteria selekcyjne i potrafi zastosować w praktyce selekcję do grup szkoleniowych.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych zasad związanych z organizacją i prowadzeniem zajęć.
na ocenę 3	Zna podstawowe zasady organizacji i prowadzenia zajęć lecz nie potrafi ich zastosować w praktyce szkoleniowej.
na ocenę 4	Zna podstawowe zasady organizacji i prowadzenia zajęć i w ograniczonym stopniu potrafi zastosować w praktycznym działaniu.
na ocenę 5	Zna zasady organizacji i prowadzenia zajęć i opanował dobrze umiejętność ich zastosowania w praktyce szkoleniowej.

## 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_W1, A1_W4, A1_U9, A1_K5, A1_K4	C1	ĆW1, ĆW2	M1, M4	F1, F2, F3, P1, P2
EK2	A1_W14, A1_U9, A1_U19, A1_U6	C2	ĆW3–ĆW7	M1, M2, M3, M4	F1, F2, F3, P1, P2
EK3	A1_W21, A1_U1, A1_U13, A1_K1, A1_K2	C3	ĆW1, ĆW6	M1, M2, M3, M4, M5	F1, F2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Hennig M. (red.), <i>Wioślarstwo</i> , PZTW Estrella,. Warszawa 2003.
2.	Krupecki K., <i>Wioślarstwo. Rys historyczny, technika, metodyka, trening</i> , Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2006.
3.	Tomiak T., <i>Teoretyczno-metodyczne podstawy doskonalenia wytrzymałości specjalnej wioślarzy klasy mistrzowskiej</i> , Wydaw. Uczelniane AWFIS, Gdańsk 2008.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)