

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**



**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Kettlebells

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_2\_W\_24\_s \_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:**

Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów Całego Życia

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:**

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

**Osoby prowadzące przedmiot:**

1. mgr Mikołaj Marciniak
2. mgr Jacek Świdwa
3. dr Joanna Borowiec

**Data opracowania:** 1.09.2024 r.

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z charakterystyką treningu z użyciem Kettlebells.
C02	Nabycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń z Kettlebells, identyfikowania i korygowania błędów oraz metodyki nauczania ćwiczeń z Kettlebells.

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

brak.

## 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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Jest gotów do organizowania zajęć z wykorzystaniem Kettlebells z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_K07	P7S_KR
EK2	Potrafi wykonać i objaśnić podstawowe ćwiczenia z Kettlebells i ich warianty, zaprezentować metodykę nauczania i zidentyfikować i skorygować błędy w wykonaniu podstawowych ćwiczeń z Kettlebells.	K_U11, K_U12	P7S_UW, P7S_UO

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady bezpieczeństwa zajęć prowadzonych z wykorzystaniem odważników kulowych. Sprzęt – rodzaje, dopasowanie, obsługa. Nurty szkoleniowe w Kettlebells. Rozgrzewka w treningu z Kettlebells (KB). Techniki KB: swingi i ich odmiany, clean. Metody identyfikacji i korekty wybranych błędów w ćwiczeniach z Kettlebells.	4
ĆW2	Technika i metodyka nauczania KB: press, push press. Identyfikacja i korekta błędów w wykonaniu ćwiczeń.	2
ĆW3	Technika i metodyka nauczania KB: push jerk, Turkish get-up. Identyfikacja i korekta błędów w wykonaniu ćwiczeń.	2
ĆW4	Technika i metodyka nauczania KB: squat, around the body, dead lift. Identyfikacja i korekta błędów w wykonaniu ćwiczeń.	2

ĆW5	Technika i metodyka nauczania KB: snatch, clean+jerk. Identyfikacja i korekta błędów w wykonaniu ćwiczeń.	2
ĆW6	Zasady rywalizacji sportowej w KB. Zawody KB. Powtórka poznanego materiału.	2
ĆW7	Zaliczenie przedmiotu.	1
	Razem	15

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia poparte opisem, pokazem i instruktażem prowadzącego
M2	Zadaniowe

## 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	15
Konsultacje przedmiotowe	-
Egzaminy i zaliczenia w sesji	-
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	-
Przygotowanie do egzaminu	-
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>25</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena opisowa sposobu wykonywania ćwiczeń z Kettlebells.
----	--

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące prezentację i/lub omówienie: - techniki wykonania wylosowanych ćwiczeń z Kettlebells, - stosowania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń Kettlebells, - metodyki nauczania wybranych ćwiczeń Kettlebells, - identyfikacji i sposobów korygowania błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń Kettlebells.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas treningu z Kettlebells.
na ocenę 3	Student stosuje się tylko do podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem Kettlebells..
na ocenę 4	Student stosuje się do większości zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem Kettlebells..
na ocenę 5	Student przestrzega i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z wykorzystaniem Kettlebells.
Efekt uczenia się EK2	

na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie wykonać podstawowych ćwiczeń z Kettlebells, nie potrafi zidentyfikować i skorygować błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz nie potrafi przedstawić metodyki postępowania.
na ocenę 3	Student poprawnie wykonuje tylko wybrane ćwiczenia z Kettlebells, potrafi zidentyfikować i skorygować niektóre błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz częściowo zademonstrować i omówić postępowanie metodyczne.
na ocenę 4	Student wykonuje podstawowe ćwiczenia z Kettlebells z niewielkimi błędami, potrafi zidentyfikować i skorygować większość błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz prezentuje prawidłową metodykę nauczania wybranych ćwiczeń.
na ocenę 5	Student potrafi bezbłędnie wykonać podstawowe ćwiczenia z Kettlebells, identyfikuje i koryguje wszystkie błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz wykorzystuje różne warianty ćwiczeń podczas prezentacji metodyki nauczania wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem możliwości ćwiczących.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_K07	C01	ĆW1-6	M1, M2	F1, P1
EK2	K_U11, K_U12	C02	ĆW1-6	M1, M2	F1, P1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Tsatsouline, P. (2010). Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi czyli kettle w akcji (D. Rossowski, Tłum.). Wydawnictwo JK.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Randolph, D. (2011). <i>The Ultimate Kettlebells Workbook</i> . Ulysses Press.

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*