

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: SPORT**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Metodyka przygotowania motorycznego w dyscyplinach sportu  
– zespołowych

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_2\_o\_34b\_s \_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych

*Akademia Wychowania Fizycznego*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu**

dr Jacek Adrian

**Osoby prowadzące przedmiot**

1. dr hab. Robert Śliwowski
2. dr Małgorzata Anioł
3. dr Jacek Józwiak
4. dr Małgorzata Karpowicz
5. dr Michał Pietrzak
6. dr Krzysztof Rachwański
7. dr Jacek Adrian
8. mgr Mikołaj Patek

**Data opracowania: 01.09.2024r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener Przygotowania Motorycznego			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy dla specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	3			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Przygotowanie studenta do przeprowadzenia analizy specyficznych wymagań dyscypliny w zakresie przygotowania motorycznego oraz identyfikacji kluczowych zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych.
C02	Zapoznanie studentów z zasadami oraz metodyką projektowania treningu z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny, specyfiki działań zawodnika oraz miejsca przygotowania motorycznego w ogólnej strukturze szkolenia sportowego w zespołowych grach sportowych.
C03	Zapoznanie studentów z metodami przygotowania motorycznego specyficznymi dla zespołowych gier sportowych.

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

- Zna podstawowe właściwości budowy i funkcjonowania organizmu człowieka.
- Posiada ogólną wiedzę dotyczącą teorii treningu sportowego.
- Posiada ogólną wiedzę dotyczącą teorii i metodyki zespołowych gier sportowych.

## 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
EU1	Student potrafi dokonać analizy specyficznych wymagań dyscypliny pod kątem charakteru walki sportowej i wymogów dotyczących pożądanego poziomu kluczowych zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych.	K_W01 K_W05	P7S_WG P7S_WG
EU2	Student zna zasady oraz metodykę projektowania treningu z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny w zespołowych grach sportowych.	K_W01 K_U05	P7S_WG P7S_UW P7S_UO
EU3	Student zna metody i przykładowe środki kształtowania podstawowych zdolności	K_U05 K_K06	P7S_UW P7S_UO

motorycznych specyficzne dla zespołowych gier sportowych.	P7S_KK
---	--------

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Analiza specyficznych wymagań dyscypliny: specyfika działań zawodnika podczas meczu, wymogi motoryczne, proces szkolenia sportowego i uwarunkowania treningu w zespołowych grach sportowych.	2
ĆW2	Analiza specyficznych wymagań dyscypliny: motoryczna i fizjologiczna charakterystyka wysiłku startowego w zespołowych grach sportowych.	2
ĆW3	Metodyka diagnozy stanu funkcjonalnego zawodników w zespołowych grach sportowych.	2
ĆW4	Metodyka postępowania korekcyjnego w oparciu o ocenę funkcjonalną.	2
ĆW5	Metodyka rozgrzewki w zespołowych grach sportowych.	2
ĆW6	Metodyka kształtowania wytrzymałości w zespołowych grach sportowych.	2
ĆW7	Metodyka kształtowania wytrzymałości w zespołowych grach sportowych w oparciu o wysiłki o wysokiej intensywności.	2
ĆW8	Metodyka kształtowania wytrzymałości specjalnej w zespołowych grach sportowych w oparciu o powtarzane sprinty.	2
ĆW9	Metodyka kształtowania wytrzymałości specjalnej w oparciu o formy gier w zespołowych grach sportowych.	2
ĆW10	Metodyka trenowania zdolności szybkościowo-siłowych w zespołowych grach sportowych: kształtowanie siły mięśniowej.	2
ĆW11	Metodyka trenowania zdolności szybkościowo-siłowych w zespołowych grach sportowych: kształtowanie mocy mięśniowej	2
ĆW12	Metodyka trenowania zdolności szybkościowo-siłowych w zespołowych grach sportowych: trening plajometryczny.	2
ĆW13	Metodyka trenowania zdolności szybkościowo-siłowych w zespołowych grach sportowych: kształtowanie szybkości lokomocyjnej.	2
ĆW14	Metodyka trenowania zwinności oraz kształtowania techniki poruszania zespołowych grach sportowych.	2
ĆW15	Planowanie cyklu krótkiego integrującego podstawowe zdolności motoryczne w zespołowych grach sportowych.	2
Razem		30

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Metoda reprodukcyjna (odtwórcza)
M2	Metoda prokreatywna (usamodzielniająca)
M3	Metoda analityczna
M4	Metoda syntetyczna
M5	Prezentacja multimedialna

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na realizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2

<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	15
Przygotowanie do egzaminu	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>77</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Kontrola obecności na zajęciach.
F2	Kontrola bieżącego przygotowania do zajęć i aktywności.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena frekwencji i aktywności na zajęciach.
P2	Ocena z opracowania dotyczącego przygotowania motorycznego w wybranej grze zespołowej – forma dowolna.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Frekwencja oraz aktywne uczestnictwo w zajęciach.
- Praca zaliczeniowa.
- Egzamin pisemny.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EU1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi dokonać analizy specyficznych wymagań dyscypliny pod kątem charakteru walki sportowej i wymogów dotyczących pożądanego poziomu kluczowych zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych.
na ocenę 3	Student potrafi dokonać analizy specyficznych wymagań dyscypliny pod kątem charakteru walki sportowej i wymogów dotyczących pożądanego poziomu kluczowych zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych z istotnymi brakami.
na ocenę 4	Student potrafi dokonać analizy specyficznych wymagań dyscypliny pod kątem charakteru walki sportowej i wymogów dotyczących pożądanego poziomu kluczowych zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych z niewielkimi brakami.
na ocenę 5	Student potrafi dokonać analizy specyficznych wymagań dyscypliny pod kątem charakteru walki sportowej i wymogów dotyczących pożądanego poziomu kluczowych zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych w pełnym zakresie.
<b>Efekt uczenia się EU2</b>	
na ocenę 2	Student nie zna zasad oraz metodyki projektowania treningu z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny w zespołowych grach sportowych.
na ocenę 3	Student zna zasady oraz metodykę projektowania treningu z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny w zespołowych grach sportowych z istotnymi brakami.
na ocenę 4	Student zna zasady oraz metodykę projektowania treningu z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny w zespołowych grach sportowych z niewielkimi brakami.
na ocenę 5	Student zna zasady oraz metodykę projektowania treningu z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny w zespołowych grach sportowych w pełnym zakresie.
<b>Efekt uczenia się EU3</b>	
na ocenę 2	Student nie zna metod i przykładowych środków kształtowania podstawowych zdolności motorycznych specyficznych dla zespołowych gier sportowych.
na ocenę 3	Student zna metody i przykładowe środki kształtowania podstawowych zdolności motorycznych specyficzne dla zespołowych gier sportowych z istotnymi brakami.

na ocenę 4	Student zna metody i przykładowe środki kształtowania podstawowych zdolności motorycznych specyficzne dla zespołowych gier sportowych z niewielkimi brakami.
na ocenę 5	Student zna metody i przykładowe środki kształtowania podstawowych zdolności motorycznych specyficzne dla zespołowych gier sportowych w pełnym zakresie.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EU1	K_W01 K_W05	C01	ĆW1 ĆW2	M3-M5	F1 F2 P1 P2
EU2	K_W01 K_U05	C01 C02	ĆW1-ĆW15	M1-M4	F1 F2 P1 P2
EU3	K_U05 K_K06	C02 C03	ĆW3-ĆW15	M1-M4	F1 F2 P1 P2

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J. (2013) Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, AWF Katowice.
2	Czerwiński J., Jastrzębski Z. (2006) Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka. AWFIS Gdańsk.
3	Naglak Z. (2001) Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF Wrocław.
4	Panfil R. (2006) Prakseologia gier sportowych. AWF Wrocław.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Anders E. (2008): Field Hockey. Step to Success. Human Kinetics
2	Bangsbo J. (1999): Sprawność fizyczna piłkarza. Biblioteka Trenera. Warszawa
3	Chmura J.: Szybkość w piłce nożnej. Katowice 2001
4	Czerwiński J., Sozański H. (red.) (2004) Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Gdańsk
5	Dembiński J., (2009): Koszykówka. Wyższa Szkoła – Edukacja w Sporcie, Warszawa.
6	Grządziel G. Ljach W. (2000): Piłka siatkowa. COS, Warszawa
7	Grządziel G., Szade D. (2009): Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice
8	Ljach W., (2005): Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (Część I). Podręczniki i Skrypty nr 19, AWF Kraków.
9	Ljach W., (2007): Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (Część II). Podręczniki i Skrypty nr 19, AWF Kraków.
10	Martens R. (2009) Jak być skutecznym trenerem. Biblioteka Trenera, Warszawa
11	Mitchel-Taverner C. (2005): Field Hockey - Techniques and Tactics. Human Kinetics
12	Norkowski H., Noszczak J. (2010): Piłka ręczna: zbiór testów. Z.P.R.P., Warszawa
13	Nowiński W. (2010): Piłka ręczna technika i taktyka. Z.P.R.P., Warszawa
14	Powell J. (2009): Hockey - Skills - Techniques - Tactics. Crowood Sports Guides 2009
15	Talaga J. (2006): Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna. Testy. Zysk i S-ka. Wydawnictwo
16	Trzaskoma Z., Trzaskoma T. (2000): System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w piłce siatkowej. PZPS, Warszawa
17	Zając A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. (2010) Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice.



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*