

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Praktyka w klubie (gimnastyka sportowa)

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_W\_22.b\_s

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Pracownia Gimnastyki

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:** dr Roman Celka

Pełnomocnik ds. praktyk

**Osoby prowadzące przedmiot:**

dr Wojciech Zieliński

**Data opracowania:** 01.09.2024

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność				
Rok studiów/semestr	rok 1–3, semestry 2–6			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		720		
Liczba punktów ECTS	25			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z organizacyjnymi aspektami funkcjonowania gimnastycznego klubu sportowego.
C02	Poznanie metod, form i środków treningu sportowego stosowanych w gimnastyce sportowej.
C03	Opanowanie działań diagnostycznych, profilaktycznych i edukacyjnych odpowiadających potrzebom zawodników trenujących sporty gimnastyczne w tym gimnastykę sportową.
C04	Umiejętność projektowania procesu treningowego.
C05	Umiejętność prowadzenia dokumentacji trenerskiej z przebiegu procesu szkolenia.
C06	Kształtowanie postawy nacechowanej troską o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej.

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

- Wiedza na temat uwarunkowań biomedycznych, psychologicznych i społecznych uprawiania sportu zdobyta podczas studiów do momentu podjęcia praktyki.
- Podstawowe umiejętności organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych w tym dydaktyka (metody, formy, środki treningowe).
- Komunikatywność, otwartość na nowe działania, kreatywność.

## 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	Student zna strukturę organizacyjną klubu gimnastycznego w tym funkcje jego poszczególnych składowych.	K_W11	P6S_WK
EK2	Student rozpoznaje metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów sportowych.	K_W10	P6S_WG
EK3	Student potrafi diagnozować stan fizyczny i zdrowotny zawodnika na każdym etapie przygotowania sportowego przy użyciu dostępnych narzędzi.	K_U04	P6S_UW, P6S_UO

EK4	Student potrafi zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym uwzględniając specyfikę dyscypliny i konkurencji gimnastycznych.	K_U07	P6S_UO, P6S_UW
EK5	Student potrafi monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym, w szczególności rejestrować i analizować obciążenia treningowe na różnych jego etapach.	K_U08	P6S_UW
EK6	Student przejawia postawę nacechowaną troską o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej.	K_K03	P6S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Analiza struktury organizacyjnej klubu specjalizującego się w sportach akrobatycznych.	80
CW2	Analiza metod form i środków treningowych stosowanych w przebiegu treningu sportowego.	160
ĆW3	Pomiar i diagnoza stanu fizycznego sportowców, uwzględniając poziom sportowy oraz poziom przygotowania motorycznego.	160
ĆW4	Projektowanie zajęć treningowych w cyklu treningowym z uwzględnieniem konkurencji gimnastycznych.	160
ĆW5	Monitorowanie i dokumentacja obciążeń treningowych.	160
	Razem	720

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prowadzenie lub asystowanie przy prowadzeniu zajęć treningowych.
M2	Obserwacja zajęć treningowych.
M3	Prowadzenie dokumentacji treningu.
M4	Analiza dokumentacji klubowej

## 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	720
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	15
Przygotowanie do egzaminu	
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>750</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	25

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Bieżące uwagi i dyskusje z trenerami.
----	---------------------------------------

### b. Ocena podsumowująca

P1	Udokumentowanie realizacji praktyk w Zeszycie Praktyk.
P2	Ocena trenera-opiekuna praktyk.
P3	Ocena wykładowcy - opiekuna merytorycznego z ramienia uczelni

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna realizacja zadań postawionych przez trenera klubowego.
- Pozytywna ocena opiekuna merytorycznego.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Nie zna struktury klubu i funkcji poszczególnych składowych .
na ocenę 3	Zna strukturę organizacyjną klubu w stopniu zadowalającym.
na ocenę 4	Zna strukturę organizacyjną klubu i potrafi krytycznie się do niej odnieść.
na ocenę 5	Zna strukturę organizacyjną klubu i przedstawia własne propozycje jej ulepszenia/zmian.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi rozpoznać metod, form i środków treningu adekwatnych dla postawionych celów sportowych
na ocenę 3	Rozpoznaje w sposób zadowalający metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów sportowych.
na ocenę 4	Rozpoznaje metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów sportowych i proponuje różne warianty.
na ocenę 5	Rozpoznaje w sposób zadowalający metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów sportowych i precyzyjnie dopasowuje je do stanu psychofizycznego wychowanka i sytuacji..
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi diagnozować stanu fizycznego i zdrowotnego zawodnika przy użyciu dostępnych narzędzi.
na ocenę 3	Potrafi diagnozować stan fizyczny i zdrowotny zawodnika przy użyciu elementarnych narzędzi
na ocenę 4	Potrafi diagnozować stan fizyczny i zdrowotny zawodnika przy użyciu zaawansowanych narzędzi
na ocenę 5	Potrafi diagnozować stan fizyczny i zdrowotny zawodnika przy użyciu zaawansowanych narzędzi i różnicuje ich użycie w zależności od konkretnego przypadku.
<b>Efekt uczenia się EK4</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi zaprojektować procesu treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.
na ocenę 3	Potrafi poprawnie zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.
na ocenę 4	Potrafi sprawnie i szybko zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.
na ocenę 5	Potrafi sprawnie i szybko zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym, stosuje oryginalne, twórcze rozwiązania.
<b>Efekt uczenia się EK5</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi monitorować i dokumentować działań związanych z procesem treningowym
na ocenę 3	Potrafi poprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym.
na ocenę 4	Potrafi szybko i sprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem

	treningowym
na ocenę 5	Potrafi szybko i sprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym, przedstawia je w czytelnej dla trenerów i zawodników formie.
<b>Efekt uczenia się EK6</b>	
na ocenę 2	Nie przejawia postawy nacechowanej troską o dobro zawodników oraz szacunku wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej.
na ocenę 3	Przejawia postawę nacechowaną troską o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej.
na ocenę 4	Przejawia postawę nacechowaną troską o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej – bez dodatkowych zachęt i uwag.
na ocenę 5	Przejawia postawę nacechowaną troską o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej – bez dodatkowych zachęt i uwag, sam potrafi kształtować postawy innych w tym kierunku.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W11	C01	ĆW1	M4	F1, P1, P2, P3
EK2	K_W10	C02	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK3	K_U04	C03	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK4	K_U07	C04	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK5	K_U08	C05	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK6	K_K03	C06	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

1	Sawczyn, Stanisław Podstawy kontroli obciążeń treningowych w gimnastyce sportowej. Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, 2008
2	Kochanowicz K., Karniewicz J. Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej. Warszawa: COS. 2002
3	Bompa T. O., 1990. Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.
4	Perkowski K., Śledziwski D., 1998. <i>Metodyczne podstawy treningu sportowego</i> . COS, Warszawa.
5	Płatonow W.N., Sozański H., (red), 1991. Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSzKFIS, Warszawa.
6	Raczek J., 1991. <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
7	Sozański H. (red.), 1993. <i>Podstawy teorii treningu</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
8	Sozański H. (red.), 1994. <i>Sport dzieci i młodzieży- vademecum trenera</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
9	Stupnicki R (red.), 1992. <i>Wybrane zagadnienia fizjologii treningu fizycznego</i> . Instytut Sportu, Warszawa.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Sozański H., Zaporożanow W., 1993. Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.
2	Zaporożanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSzKFIS, Warszawa.

3	Przepisy Sędziowskie PZG. Warszawa, 2020
4	Czajkowski Z., 1991. <i>Nauczanie techniki sportowej</i> . RCMSzKFIS , Warszawa.



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