

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Praktyka w klubie (lekka atletyka)

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_22.g_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Lekkiej Atletyki i Przygotowania
Motorycznego

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

Osoby prowadzące przedmiot:

dr Michał Włodarczyk

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 ze strukturą organizacyjną klubu lekkoatletycznego i zakresem jego działania
C02	Poznanie celów szkoleniowych klubu lekkoatletycznego
C03	Zapoznanie z rocznym planem organizacyjnym szkolenia klubu lekkoatletycznego.
C04	Umiejętność prowadzenia specjalistycznych treningowych zajęć lekkoatletycznych treningowe zgodnie z celami szkolenia i założeniami rocznego planu organizacyjnego.
C05	Umiejętność monitorowania i rejestrowania bieżących obciążeń treningowych podczas sesji treningowych
C06	Umiejętność dokumentowania obciążeń treningowych specjalistycznych lekkoatletycznych sesji treningowych
C07	Gotowość do troski o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej; współdziałanie i praca w grupie sportowej, przyjmując w niej rolę lidera; realizacja zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób.

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.
- 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 poznaje strukturę organizacyjną klubu lekkoatletycznego i zakres jego działania	K_W11, K_W12	P6S_WK
EK2	Student poznaje cele szkoleniowe klubu lekkoatletycznego	K_W11, K_W12	P6S_WK
EK3	Student poznaje roczny plan organizacyjny szkolenia klubu lekkoatletycznego	K_W11, K_W12	P6S_WK

EK4	Student potrafi prowadzić specjalistyczne lekkoatletyczne zajęcia treningowe zgodnie z celami szkolenia i założeniami rocznego planu organizacyjnego	K_U01, K_U03, K_U04, K_U06, K_U07, K_U09	P6S_UW, P6S_UK, 6S_UO
EK5	Student potrafi monitorować i rejestrować bieżące obciążenia treningowe podczas sesji treningowych	K_U02	P6S_UW
EK6	Student potrafi dokumentować obciążenia treningowe specjalistycznych lekkoatletycznych sesji treningowych	K_U08	P6S_UW
EK7	Student jest gotów do troski o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej; współdziałania i pracy w grupie sportowej, przyjmując w niej rolę lidera; realizacji zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób.	K_K03 K_K04, K_K06	P6S_KR, P6S_KO,

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Analiza struktury organizacyjnej sekcji/klubu lekkoatletycznego i zakresu jego działania	10
CW2	Analiza celów szkoleniowych sekcji/klubu	10
ĆW3	Analiza rocznego planu organizacyjnego szkolenia sekcji/klubu	10
ĆW4	Prowadzenie lub asystowanie w sesjach treningowych wraz z monitorowaniem i rejestracją obciążeń treningowych	460
ĆW5	Dokumentowanie obciążeń treningowych przeprowadzonych sesji treningowych	230
	Razem	720

6. Metody dydaktyczne

M1	Analiza dokumentacji klubowej
M2	Prowadzenie lub asystowanie przy prowadzeniu zajęć treningowych
M3	Prowadzenie dokumentacji zajęć treningowych

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	720
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	15
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu	750

pracy studenta	
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	25

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Bieżące oceny trenerów w trakcie realizacji praktyk
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Poprawne udokumentowanie realizacji praktyk w Zeszytach 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

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie zna struktury organizacyjnej i zakresu działania klubu lekkoatletycznego
na ocenę 3	Zna strukturę organizacyjną i zakres działania klubu lekkoatletycznego w stopniu zadowalającym.
na ocenę 4	Zna strukturę organizacyjną i zakres działania klubu lekkoatletycznego i potrafi krytycznie się do nich odnieść.
na ocenę 5	Zna strukturę organizacyjną i zakres działania klubu lekkoatletycznego i przedstawia własne propozycje jej ulepszenia/zmian.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie zna celów szkoleniowych klubu lekkoatletycznego
na ocenę 3	Zna cele szkoleniowe klubu lekkoatletycznego w sposób zadowalający
na ocenę 4	Zna cele szkoleniowe klubu lekkoatletycznego w różnych wariantach
na ocenę 5	Zna cele szkoleniowe klubu lekkoatletycznego i przedstawia własne modyfikacje
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie zna rocznego planu organizacyjnego szkolenia w klubie lekkoatletycznym
na ocenę 3	Zna roczny plan organizacyjny szkolenia w klubie lekkoatletycznym w wersji podstawowej
na ocenę 4	Zna roczny plan organizacyjny szkolenia w klubie lekkoatletycznym w różnych wariantach
na ocenę 5	Zna roczny plan organizacyjny szkolenia w klubie lekkoatletycznym i przedstawia własne modyfikacje
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Nie potrafi prowadzić specjalistycznych zajęć treningowych dla lekkoatletów zgodnie z celami szkolenia i założeniami rocznego planu organizacyjnego
na ocenę 3	Potrafi prowadzić specjalistyczne zajęcia treningowe dla lekkoatletów zgodnie z celami szkolenia i założeniami rocznego planu organizacyjnego – ściśle wg wskazówek opiekuna praktyk
na ocenę 4	Potrafi prowadzić specjalistyczne zajęcia treningowe dla lekkoatletów zgodnie z celami szkolenia i założeniami rocznego planu organizacyjnego – wprowadzając własne modyfikacje
na ocenę 5	Potrafi prowadzić specjalistyczne zajęcia treningowe dla lekkoatletów zgodnie z celami szkolenia i założeniami rocznego planu organizacyjnego – wg własnej koncepcji
Efekt uczenia się EK5	
na ocenę 2	Nie potrafi monitorować i rejestrować bieżących obciążeń treningowych podczas sesji treningowych
na ocenę 3	Potrafi monitorować i rejestrować bieżące obciążenia treningowe podczas sesji

	treningowych – podstawowymi metodami.
na ocenę 4	Potrafi monitorować i rejestrować bieżące obciążenia treningowe podczas sesji treningowych – zaawansowanymi metodami.
na ocenę 5	Potrafi monitorować i rejestrować bieżące obciążenia treningowe podczas sesji treningowych – zaawansowanymi metodami wg własnej koncepcji
Efekt uczenia się EK6	
na ocenę 2	Nie potrafi dokumentować obciążeń treningowych specjalistycznych lekkoatletycznych sesji treningowych
na ocenę 3	Potrafi dokumentować obciążenia treningowe specjalistycznych lekkoatletycznych sesji treningowych w stopniu podstawowym
na ocenę 4	Potrafi dokumentować obciążenia treningowe specjalistycznych lekkoatletycznych sesji treningowych wraz z krytyczną analizą
na ocenę 5	Potrafi dokumentować obciążenia treningowe specjalistycznych lekkoatletycznych sesji treningowych wraz z krytyczną analizą i propozycjami modyfikacji
Efekt uczenia się EK7	
na ocenę 2	Nie jest gotów do troski o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej; współdziałania i pracy w grupie sportowej, przyjmując w niej rolę lidera; realizacji zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób.
na ocenę 3	Wykazuje elementarną troskę o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej; poprawnie współdziała i pracuje w grupie sportowej, przyjmując w niej rolę lidera; realizuje zadania w sposób zapewniający elementarne bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób
na ocenę 4	Wykazuje zwiększoną troskę o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej; intensywnie współdziała i pracuje w grupie sportowej, przyjmując w niej rolę akceptowanego lidera; realizuje zadania w sposób zapewniający zwiększone bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób
na ocenę 5	Wykazuje zwiększoną troskę o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej; intensywnie współdziała i pracuje w grupie sportowej, przyjmując w niej rolę akceptowanego lidera; realizuje zadania w sposób zapewniający zwiększone bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób. Proponuje własne oryginalne rozwiązania w tym zakresie.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W11, K_W12	C01	ĆW1	M1	F1, P1-P3
EK2	K_W11, K_W12	C02	ĆW2	M1	F1, P1-P3
EK3	K_W11, K_W12	C03	ĆW3	M1	F1, P1-P3
EK4	K_U01, K_U03, K_U04, K_U06, K_U07, K_U09	C04	ĆW4	M2	F1, P1-P3
EK5	K_U02	C05	ĆW4	M2	F1, P1-P3
EK6	K_U08	C06	ĆW5	M3	F1, P1-P3
EK7	K_K03 K_K04, K_K06	C07	ĆW4-ĆW5	M2-M3	F1, P1-P3

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Stawczyk Z., 2001, Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań
2	Stawczyk Z. (red), 1999 Zarys Lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli Wychowania Fizycznego AWF Poznań
3	Stawczyk Z., 1998, Gry i zabawy lekkoatletyczne, AWF Poznań
4	Bora P., 1993, Systematyka ćwiczeń skocznościowych. Lekkoatleta nr 4, s.27
5	Morończyk A (red.), 1998, Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych, AWF Warszawa
6	Iskra J. (red), Osik T, Walaszczyk A., 2002, Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych. ARF Media, Poznań
7	Zieliński J., Kusy K., 2018, Diagnostyka w Sporcie: Podręcznik nowoczesnego trenera. ISBN: 978-83-64747-17-15. AWF Poznań

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
8	Philippe Maffetone. Trening wytrzymałościowy: Jak budować maksymalną wydolność i wytrzymałość bez przetrenowania i kontuzji. ISBN:978-83-7579-818-0
9	Bompa T., Buzzichelli CA., 2022. Periodyzacja Treningu Siłowego w Sporcie. ISBN: 9788375798654. Galaktyka
10	Boyle M., 2010, Advances in Functional Training. On Target Publications
11	Boyle M., 2016, New Functional Training for Sports. Human Kinetics
12	Haff G., Triplett T., 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics
13	Kusy K., 2004, Skoczność i jej uwarunkowania. Wychowanie Fizyczne i Sport, t.XLVIII, vol.48, nr 1, s.93-94
14	Mroczyński Z. (red.), 2001, Lekkoatletyka w teorii i praktyce, Międzynarodowa konferencja naukowa. AWF Gdańsk
15	Prus G., 1997, Trening w biegach średnich i długich, AWF Katowice
16	Socha S. (red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu. AWF Katowice
17	Sozański H., Witczak T., Starzyński T., 1999, Podstawy treningu szybkości. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
18	Michalski Z., Lekkoatletyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem urządzeń i sprzętu sportowego. Lider nr 2, Warszawa 2011, s. 8-10
19	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
20	Sozański H. (1999), Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa
21	Yessis M., 2009, Explosive Pliometrics. Ultimate Athlete Concepts