

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Praktyka w klubie (podnoszenie ciężarów)

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

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Neurobiologii

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

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

Pełnomocnik ds. praktyk

**Osoby prowadzące przedmiot:**

Koordynatorzy danej praktyki. mgr Bartosz Malak

**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 klubu podnoszenia ciężarów.
C02	Poznanie metod, form i środków treningu podnoszenia ciężarów i wielobojów atletycznych.
C03	Opanowanie działań diagnostycznych, profilaktycznych i edukacyjnych odpowiadających potrzebom ciężarowców.
C04	Umiejętność projektowania procesu treningowego w podnoszeniu ciężarów.
C05	Umiejętność prowadzenia dokumentacji przebiegu procesu szkolenia ciężarowców na różnym poziomie zaawansowania.
C06	Kształtowanie postawy nacechowanej troską o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i współzawodnictwa sportowego.

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

- Wiedza na temat uwarunkowań biomedycznych, psychologicznych i społecznych uprawiania podnoszenia ciężarów zdobyta podczas studiów do momentu podjęcia praktyki.
- Podstawowe umiejętności organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych, nauczania i doskonalenia podnoszenia ciężarów.
- 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/sekcji i funkcje jej poszczególnych ogniw.	K_W11	P6S_WK
EK2	Student rozpoznaje metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów treningowych i sportowych.	K_W10	P6S_WG
EK3	Student potrafi diagnozować stan psychofizyczny i zdrowotny zawodnika przy użyciu dostępnych narzędzi.	K_U04	P6S_UW, P6S_UO

EK4	Student potrafi zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.	K_U07	P6S_UO, P6S_UW
EK5	Student potrafi monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym, w szczególności rejestrować i analizować obciążenia treningowe oraz biomechaniczne parametry techniki rwania, zarzutu i podrzutu.	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 i przebiegu współzawodnictwa w podnoszeniu ciężarów.	80
CW2	Analiza metod form i środków treningowych stosowanych w treningu ciężarowca.	160
ĆW3	Pomiar i diagnoza stanu fizycznego ciężarowców.	160
ĆW4	Projektowanie zajęć treningowych w cyklu treningowym.	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 i przebiegu współzawodnictwa w podnoszeniu ciężarów.
na ocenę 3	Zna strukturę organizacyjną klubu i przebieg współzawodnictwa w podnoszeniu ciężarów w stopniu zadowalającym.
na ocenę 4	Zna strukturę organizacyjną klubu i przebieg współzawodnictwa w podnoszeniu ciężarów oraz potrafi krytycznie się do niej odnieść.
na ocenę 5	Zna strukturę organizacyjną klubu i przebieg współzawodnictwa w podnoszeniu ciężarów oraz 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 ciężarowca i sytuacji.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Nie potrafi diagnozować stanu psychofizycznego i zdrowotnego zawodnika przy użyciu dostępnych narzędzi.
na ocenę 3	Potrafi diagnozować stanu psychofizycznego i zdrowotny zawodnika przy użyciu elementarnych narzędzi
na ocenę 4	Potrafi diagnozować stanu psychofizycznego i zdrowotny zawodnika przy użyciu zaawansowanych narzędzi
na ocenę 5	Potrafi diagnozować stan psychofizyczny 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 i analizować technikę rwania, zarzutu i podrzutu.
na ocenę 3	Potrafi poprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym i analizować biomechanicznie rwanie, zarzut i podrzut.

na ocenę 4	Potrafi szybko i sprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym i analizą biomechaniczną rwanie, zarzut i podrzut.
na ocenę 5	Potrafi szybko i sprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym oraz zmianami w technice na podstawie analizy biomechanicznej rwania, zarzutu i podrzutu, 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	Ajan T., Baroga L., 1988. Weightlifting. Fitness for all sports.
2	Biitrago M., Ma J., 2018. Chinese weightlifting. Technical mastery and training.
3	Bompa T. O., 1990. Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.
4	Bompa T., Buzzichelli C., 2022. Periodyzacja treningu siły w sporcie.
5	Czajkowski Z., 1991. <i>Nauczanie techniki sportowej</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
6	Martin C., 2024. Developing the youth weightlifter through the sensitive years.
7	Perkowski K., Śledziwski D., 1998. <i>Metodyczne podstawy treningu sportowego</i> . COS, Warszawa.
8	Płatonow W.N., Sozański H., (red), 1991. Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSzKFIS, Warszawa.
9	Raczek J., 1991. <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
10	Sozański H. (red.), 1994. <i>Sport dzieci i młodzieży- vademecum trenera</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
11	Sozański H. (red.), 1993. <i>Podstawy teorii treningu</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
12	Stupnicki R (red.), 1992. <i>Wybrane zagadnienia fizjologii treningu fizycznego</i> . Instytut Sportu, Warszawa.
13	Urso A., 2014. Weightlifting. Sport for all sports.
14	Ważny Z., 1987. <i>System szkolenia sportowego</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
15	Zatsiorsky V., Kraemer W., Fry A., 2021. Science and practice of strength training.

**b. Literatura uzupełniająca**

Lp.	
1	Czabański B., 2008. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej.
2	Issurin V., 2010. New horizons for the methodology and physiology of training periodization.
3	Kraemer W., Newton R., 2000. Training for muscular power.
4	McGinnis P., 2021. Biomechanika w sporcie i ćwiczeniach ruchowych.
5	Morris S., et. al., 2020. Taking a long-term approach to the development of weightlifting ability in youth athletes.
6	Sozański H., Zaporożanow W., 1993. Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.
7	Zaporożanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSzKFIS, Warszawa.



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