

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Praktyka w klubie (sport walki)

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

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Sportów i Edukacji Obronnej

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

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

Pełnomocnik ds. praktyk

**Osoby prowadzące przedmiot:**

Koordynatorzy danej praktyki – dr Adam Prokopczyk

**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   | do wyboru                 |           |           |      |
| 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 sportowego.   |
| C02 | Poznanie metod, form i środków treningu sportowego.   |
| C03 | Opanowanie działań diagnostycznych, profilaktycznych i edukacyjnych odpowiadających potrzebom zawodników.   |
| C04 | Umiejętność projektowania procesu treningowego.   |
| C05 | Umiejętność prowadzenia dokumentacji 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, fizykochemicznych, pedagogicznych, psychologicznych i społecznych uprawiania sportu zdobyta podczas studiów do momentu podjęcia praktyki.
- Podstawowe umiejętności organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych oraz znajomość zasad bezpieczeństwa z nimi związana.
- Komunikatywność, umiejętność podporządkowania się oraz dopasowania się do uwarunkowań społeczno-środowiskowych, chęć studyjnego analizowania poszczególnych sytuacji.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>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 sportowej oraz jego/jej prawne uwarunkowania i zobowiązania względem świadczeniobiorców.   | K_W11   | P6S_WK   |
| EK2    | Student identyfikuje metody, formy i środki treningowe adekwatne do postawionych celów jednostki treningowej oraz celów dla różnych okresów periodyzacji, a także wieku zawodników i ich poziomu wyszkolenia. | K_W10   | P6S_WG   |

|     |  |                |                   |
|-----|--|----------------|-------------------|
| EK3 | Student potrafi dokonać diagnozy stanu fizycznego i zdrowotnego zawodnika z wykorzystaniem właściwych narzędzi oraz z uwzględnieniem jego okresu szkoleniowego, rozwojowego i środowiskowego.                          | K_U02<br>K_U04 | P6S_UW<br>P6S_UO  |
| EK4 | Student potrafi zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.  | K_U07          | P6S_UO,<br>P6S_UW |
| EK5 | Student potrafi monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym, w szczególności rejestrować i analizować obciążenia treningowe.  | K_U08          | P6S_UW            |
| EK6 | Student przejawia postawę nacechowaną szacunkiem wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej, troską o dobro zawodników oraz dbałością o przestrzeganie panujących zasad bezpieczeństwa. | K_K03<br>K_K04 | P6S_KR<br>P6S_KO  |

## 5. Treści programowe

| ĆWICZENIA |  |               |
|-----------|--|---------------|
| Lp.       | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych                                   | Liczba godzin |
| ĆW1       | Analiza struktury organizacyjnej klubu oraz sekcji sportowej oraz ich uwarunkowań prawnych | 80            |
| CW2       | Analiza metod form i środków treningowych stosowanych w treningu.                          | 160           |
| ĆW3       | Pomiar i diagnoza stanu fizycznego oraz zdrowotnego zawodników.                            | 160           |
| ĆW4       | Projektowanie zajęć treningowych w cyklu treningowym.                                      | 160           |
| ĆW5       | Monitorowanie i dokumentacja procesu treningowego.   | 160           |
|           | Razem  | 720           |

## 6. Metody dydaktyczne

|    |  |
|----|--|
| M1 | Obserwacja zajęć treningowych.                                   |
| M2 | Prowadzenie lub asystowanie przy prowadzeniu 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 analizy opiekunem praktyk. |
|----|--|

### 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                   | Student nie zna struktury organizacyjnej klubu/sekcji sportowej oraz jego/jej prawnych uwarunkowań i zobowiązań względem świadczeniobiorców.  |
| na ocenę 3                   | Student zna strukturę organizacyjną klubu/sekcji sportowej oraz jego/jej prawne uwarunkowania i zobowiązania względem świadczeniobiorców w stopniu zadowalającym.   |
| na ocenę 4                   | Student zna strukturę organizacyjną klubu/sekcji sportowej oraz jego/jej prawne uwarunkowania i zobowiązania względem świadczeniobiorców i potrafi krytycznie się do niej odnieść.  |
| na ocenę 5                   | Student zna strukturę organizacyjną klubu/sekcji sportowej oraz jego/jej prawne uwarunkowania i zobowiązania względem świadczeniobiorców i przedstawia własne propozycje jej ulepszenia/zmian.  |
| <b>Efekt uczenia się EK2</b> |   |
| na ocenę 2                   | Student nie identyfikuje metod, form i środków treningowych adekwatnych do postawionych celów jednostki treningowej oraz celów dla różnych okresów periodyzacji, a także wieku zawodników i ich poziomu wykształcenia.  |
| na ocenę 3                   | Student identyfikuje w sposób zadowalający metody, formy i środki treningowe adekwatne do postawionych celów jednostki treningowej oraz celów dla różnych okresów periodyzacji, a także wieku zawodników i ich poziomu wykształcenia.   |
| na ocenę 4                   | Student identyfikuje w sposób zadowalający metody, formy i środki treningowe adekwatne do postawionych celów jednostki treningowej oraz celów dla różnych okresów periodyzacji, a także wieku zawodników i ich poziomu wykształcenia i proponuje różne warianty ich zastosowania i wykorzystania.   |
| na ocenę 5                   | Student identyfikuje w sposób zadowalający metody, formy i środki treningowe adekwatne do postawionych celów jednostki treningowej oraz celów dla różnych okresów periodyzacji, a także wieku zawodników i ich poziomu wykształcenia oraz precyzyjnie dopasowuje je do stanu psychofizycznego podopiecznego oraz sytuacji w jakiej będą wykorzystywane. |
| <b>Efekt uczenia się EK3</b> |   |
| na ocenę 2                   | Student nie potrafi dokonać diagnozy stanu fizycznego i zdrowotnego zawodnika z wykorzystaniem właściwych narzędzi oraz z uwzględnieniem jego okresu szkoleniowego, rozwojowego i środowiskowego.   |
| na ocenę 3                   | Student potrafi dokonać diagnozy stanu fizycznego i zdrowotnego zawodnika z wykorzystaniem elementarnych, właściwych narzędzi oraz z uwzględnieniem jego okresu szkoleniowego, rozwojowego i środowiskowego.  |
| na ocenę 4                   | Student potrafi dokonać diagnozy stanu fizycznego i zdrowotnego zawodnika z wykorzystaniem zaawansowanych, właściwych narzędzi oraz z uwzględnieniem jego okresu szkoleniowego, rozwojowego i środowiskowego.   |
| na ocenę 5                   | Student potrafi dokonać diagnozy stanu fizycznego i zdrowotnego zawodnika z wykorzystaniem zaawansowanych, właściwych narzędzi oraz z uwzględnieniem jego   |

|                              |  |
|------------------------------|--|
|                              | okresu szkoleniowego, rozwojowego i środowiskowego. Student potrafi zaplanować kolejne badania diagnostyczne dostosowane do procesu szkoleniowego.   |
| <b>Efekt uczenia się EK4</b> |  |
| na ocenę 2                   | Student nie potrafi zaprojektować procesu treningowego w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.   |
| na ocenę 3                   | Student potrafi poprawnie zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.  |
| na ocenę 4                   | Student potrafi sprawnie i szybko zaprojektować proces treningowy w danym cyklu/okresie/podokresie treningowym.  |
| na ocenę 5                   | Student 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                   | Student nie potrafi monitorować i dokumentować działań związanych z procesem treningowym.  |
| na ocenę 3                   | Student potrafi poprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym.  |
| na ocenę 4                   | Student potrafi poprawnie i sprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym.   |
| na ocenę 5                   | Student potrafi poprawnie i sprawnie monitorować i dokumentować działanie związane z procesem treningowym, potrafi je przedstawić w czytelnej formie dla trenerów i zawodników.  |
| <b>Efekt uczenia się EK6</b> |  |
| na ocenę 2                   | Student nie przejawia postawy nacechowanej szacunkiem wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej, troską o dobro zawodników oraz dbałością o przestrzeganie panujących zasad bezpieczeństwa.  |
| na ocenę 3                   | Student w większości jego praktyki przejawia postawę nacechowaną szacunkiem wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej, troską o dobro zawodników oraz dbałością o przestrzeganie panujących zasad bezpieczeństwa.  |
| na ocenę 4                   | Student przejawia postawę nacechowaną szacunkiem wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej, troską o dobro zawodników oraz dbałością o przestrzeganie panujących zasad bezpieczeństwa.   |
| na ocenę 5                   | Student przejawia postawę nacechowaną szacunkiem wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej, troską o dobro zawodników oraz dbałością o przestrzeganie panujących zasad bezpieczeństwa. Samodzielnie kształtuje podobne postawy u innych współuczestników procesu treningowego. |

#### 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_U02<br>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<br>K_K04                      | C06             | ĆW2–5             | M1–M3              | F1, P1, P2, P3 |

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

|   |   |
|---|---|
| 1 | Bompa T. O., 1990. Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.   |
| 2 | Gabryś , Kosmol ,(2000), Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym, Alma-Press, Warszawa                     |
| 3 | Perkowski K., Śledziwski D., 1998. <i>Metodyczne podstawy treningu sportowego</i> . COS ,Warszawa.                                    |
| 4 | Płatonow W.N., Sozański H., (red), 1991. Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSzKFIS, Warszawa.                            |
| 5 | Raczek J., 1991. <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.                                       |
| 6 | Perkowski K., Śledziwski D., (1988), Charakterystyka metod nauczania i treningu – Środki treningowe-klasyfikacja, RCMSzKFIS, Warszawa |
| 7 | Pilicz S.,(1997), Pomiar ogólnej sprawności fizycznej, AWF, Warszawa  |
| 8 | Stupnicki R (red.),1992. <i>Wybrane zagadnienia fizjologii treningu fizycznego</i> . Instytut Sportu, Warszawa.                       |
| 9 | Ryguła I.,(2000), Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego, AWF, Katowice                           |

### 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.                 |

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*