

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Praktyka w klubie (wioślarstwo)

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_22.p_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Teorii Sportu

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

pełnomocnik ds. praktyk

Osoby prowadzące przedmiot:

dr Jarosław Janowski

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 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, psychologicznych i społecznych uprawiania sportu zdobyta podczas studiów do momentu podjęcia praktyki.
- Podstawowe umiejętności organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych.
- Znajomość specyfiki treningu wioślarskiego i rywalizacji w tej dyscyplinie sportu..

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 sportowych.	K_W10	P6S_WG
EK3	Student potrafi diagnozować stan fizyczny 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 działania związane z procesem treningowym, w szczególności rejestrować i analizować obciążenia treningowe.	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	80
CW2	Analiza metod form i środków treningowych stosowanych w treningu na różnych poziomach zaawansowania zawodników.	160
ĆW3	Pomiar i diagnoza stanu fizycznego sportowców.	60
ĆW4	Projektowanie i realizacja zajęć treningowych w cyklu treningowym na różnych poziomach zaawansowania zawodników	260
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
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 pracy studenta	750
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

Efekt uczenia się EK1	
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.
Efekt uczenia się EK2	
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..
Efekt uczenia się EK3	
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.
Efekt uczenia się EK4	
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.
Efekt uczenia się EK5	
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.
Efekt uczenia się EK6	
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	Bompa T. O., 1990. Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.
2	Czajkowski Z., 1991. <i>Nauczanie techniki sportowej</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
3	Sayer B., 2006, <i>Rowing and Sculling: The Complete Manual</i>
4	Nolte V., 2004 <i>Rowing Faster, Training, rigging, technique, racing.</i>
5	Płatanow W.N., Sozański H., (red), 1991. Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSzKFIS, Warszawa.
6	Sozański H., Śledziwski D., (1995), Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych. RCMSzKFIS. Warszawa
7	Sozański H. (red.), 1993. <i>Podstawy teorii treningu</i> . RCMSzKFIS, Warszawa.
8	Bompa T., 2015, <i>Periodization Training for Sports</i>
9	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., 2001, <i>Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców</i> . Biblioteka Trenera, COS Warszawa
10	Henning M. (red) 2003, <i>Wioślarstwo</i> , PZTW

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Sozański H., Zaporozanow W., 1993. Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSzKFIS, Warszawa.
2	Zaporozanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSzKFIS, Warszawa.
3	Rippetoe M, Bradford S., Baker A., 2019, <i>Programowanie treningu siły mięśniowej</i> . Galaktyka
4	Płatanow W.N., 1990, <i>Adaptacja w sporcie</i> . RCMSzKFIS



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu