

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Przygotowanie wszechstronne w sporcie - ćwiczenia ogólnorozwojowe

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_O\_25.b\_s

**Nazwa jednostki prowadzącej moduł:** Zakład Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego

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

dr Roman Celka (Pracownia Gimnastyki)

**Koordynator modułu:**

prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

**Osoby prowadzące przedmiot:**

1. dr Michał Włodarczyk
2. prof. dr hab. Jacek Zieliński
3. dr Monika Ciekot-Sołtysiak
5. dr Ewa Zarębska

**Data opracowania:** 1.09.2024

## 1. Podstawowe informacje

|                     |                           |           |           |      |
|---------------------|---------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów       | STUDIA STACJONARNE        |           |           |      |
| Stopień studiów     | STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA |           |           |      |
| Profil              | PRAKTYCZNY                |           |           |      |
| Specjalność         | wszystkie                 |           |           |      |
| Rok studiów/semestr | rok 2, semestr 4          |           |           |      |
| Status przedmiotu   | obowiązkowy               |           |           |      |
| Język przedmiotu    | polski                    |           |           |      |
| Forma zajęć         | wykład                    | ćwiczenia | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć        | -                         | 20        | -         | -    |
| Liczba punktów ECTS | 1                         |           |           |      |

## 2. Cele przedmiotu

|     |  |
|-----|--|
| C01 | Zapoznanie studenta z szerokim zakresem ćwiczeń ogólnorozwojowych  |
| C02 | Nauka zastosowań praktycznych ćwiczeń ogólnorozwojowych w treningu sportowym                                 |
| C03 | Przekazanie studentom zasad programowania ćwiczeń ogólnorozwojowych w jednostkach oraz okresach treningowych |

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

- Wiedza na temat podstawowych funkcji ruchowych ciała ludzkiego
- Podstawowy poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych

## 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 pierwszego stopnia uczenia się PRK |
|--------|---|---|--|
| EK1    | Posiada znajomość i wykazuje zrozumienie mechanizmu działania różnorodnych ćwiczeń ogólnorozwojowych, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ćwiczeń ogólnorozwojowych dostosowanych do wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała danego człowieka.  | K_W10   | P6S_WG   |
| EK2    | Potrafi zapanować proces treningu ogólnorozwojowego w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia. Potrafi dokonać oceny zależności pomiędzy ogólną sprawnością fizyczną danego człowieka, a jego właściwościami morfologicznymi (takimi jak budowa i komponenty ciała). | K_U07   | P6S_UO<br>P6S_UW   |
| EK3    | Posiada świadomość swoich umiejętności oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Ponadto potrafi współdziałać i jest otwarty na współpracę z innymi ekspertami.   | K_KO1   | P6S_KK   |

## 5. Treści programowe

| ĆWICZENIA |   |               |
|-----------|---|---------------|
| Lp.       | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych        | Liczba godzin |
| ĆW1       | Wprowadzenie, przedstawienie podziału ćwiczeń ogólnorozwojowych | 2             |
| CW2       | Ćwiczenia kończyn górnych - poziomego pchania                   | 2             |
| ĆW3       | Ćwiczenia kończyn górnych - poziomego przyciągania              | 2             |
| ĆW4       | Ćwiczenia kończyn górnych - pionowego pchania                   | 2             |
| ĆW 5      | Ćwiczenia kończyn górnych - pionowego przyciągania              | 2             |
| ĆW 6      | Ćwiczenia kończyn dolnych - z akcentem na staw biodrowy         | 2             |
| ĆW 7      | Ćwiczenia kończyn dolnych - z akcentem na staw kolanowy         | 2             |
| ĆW 8      | Ćwiczenia tułowia (core)  | 2             |
| ĆW 9      | Ćwiczenia mobilności stawowej/gibkości                          | 2             |
| ĆW 10     | Zaliczenie praktyczne   | 2             |
| Razem     |   | 20            |

## 6. Metody dydaktyczne

|    |                 |
|----|-----------------|
| M1 | Zajęcia ruchowe |
| M2 | Pokaz           |
| M3 | Praca w grupach |
| M4 | Objaśnienie     |

## 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  | 20  |
| Konsultacje przedmiotowe  |   |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji   |   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>        |   |
| Przygotowanie się do zajęć  | 2   |
| Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji  | 2   |
| Przygotowanie do egzaminu   | 1   |
| <b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b> | <b>25</b>   |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu   | 1   |

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

|    |   |
|----|---|
| F1 | Ocena przeprowadzanych zajęć przez studentów        |
| F2 | Ocena umiejętności/poprawności wykonywanych ćwiczeń |
| F3 | Ocena postawy i zainteresowania treścią zajęć.      |

### b. Ocena podsumowująca

|    |  |
|----|--|
| P1 | Zaliczenie dotyczące podstaw projektowania i realizacji treningu z wykorzystaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych. |
|----|--|

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.
- Poprawna demonstracja ćwiczeń
- Uczestnictwo w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.

### 9. Kryteria oceny

| <b>Efekt uczenia się EK1</b> |  |
|------------------------------|--|
| na ocenę 2                   | Student nie zna i nie wykazuje zrozumienia mechanizmu działania różnorodnych ćwiczeń ogólnorozwojowych, nie potrafi wykorzystać i wdrożyć zasad ćwiczeń ogólnorozwojowych dostosowanych do wieku i budowy ciała danego człowieka.  |
| na ocenę 3                   | Student wykazuje podstawową wiedzę i zrozumienie mechanizmu działania różnorodnych ćwiczeń ogólnorozwojowych, potrafi wykorzystać i wdrożyć podstawowe zasady ćwiczeń ogólnorozwojowych dostosowanych do wieku i budowy ciała danego człowieka.  |
| na ocenę 4                   | Student nie tylko wykazuje podstawową wiedzę i zrozumienie mechanizmu działania różnorodnych ćwiczeń ogólnorozwojowych, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ćwiczeń ogólnorozwojowych dostosowanych do wieku i budowy ciała danego człowieka.   |
| na ocenę 5                   | Student wykazuje pełną wiedzę i zrozumienie mechanizmu działania różnorodnych ćwiczeń ogólnorozwojowych, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ćwiczeń ogólnorozwojowych dostosowanych do wieku i budowy ciała danego człowieka.  |
| <b>Efekt uczenia się EK2</b> |  |
| na ocenę 2                   | Student nie potrafi zaplanować proces treningu ogólnorozwojowego w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia. Nie umie dokonać oceny zależności pomiędzy ogólną sprawnością fizyczną danego człowieka a jego właściwościami morfologicznymi (takimi jak budowa i komponentami ciała).                                   |
| na ocenę 3                   | Student w stopniu dość zadowalającym potrafi zaplanować proces treningu ogólnorozwojowego w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia. Potrafi dokonać podstawowej oceny zależności pomiędzy ogólną sprawnością fizyczną danego człowieka a jego właściwościami morfologicznymi (takimi jak budowa i komponenty ciała). |
| na ocenę 4                   | Student dobrze potrafi zaplanować proces treningu ogólnorozwojowego w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia. Potrafi dokonać dobrej oceny zależności pomiędzy ogólną sprawnością fizyczną danego człowieka, a jego właściwościami morfologicznymi (takimi jak budowa i komponenty ciała).                           |
| na ocenę 5                   | Student w pełni potrafi zaplanować proces treningu ogólnorozwojowego w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia. Potrafi dokonać pełnej oceny zależności pomiędzy ogólną sprawnością fizyczną danego człowieka, a jego właściwościami morfologicznymi (takimi jak budowa i komponenty ciała).                          |
| <b>Efekt uczenia się EK3</b> |  |
| na ocenę 2                   | Student nie posiada umiejętności oraz nie czuje potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Ponad to nie wykazuje chęci współdziałania i wymiany wiedzy z innymi ekspertami.   |
| na ocenę 3                   | Student posiada podstawowe umiejętności oraz podejmuje podstawowe działania w kwestii doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Wykazuje chęć współdziałania z innymi specjalistami.   |
| na ocenę 4                   | Student posiada wysokie umiejętności oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Podejmuje próby współdziałania i wymiany wiedzy z innymi ekspertami.  |
| na ocenę 5                   | Student wykazuje swoją postawą, że regularnie wzbogaca swoją wiedzę w zakresie realizowanych zadań dydaktycznych. Efektywnie współpracuje z ekspertami z zakresu treningu ogólnorozwojowego.   |

### 10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_K10                               | C3              | ĆW1-10            | M1-4               | F1-F3         |
| EK2                               | K_U07                               | C2              | ĆW1-10            | M1-4               | F1, F2, P1    |
| EK3                               | K_KO1                               | C1              | ĆW1-10            | M1-4               | F3, P1        |

## 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  |

### b. Literatura uzupełniająca

| Lp. |  |
|-----|--|
| 3   | Bora P., 1993, Systematyka ćwiczeń skocznościowych. Lekkoatleta nr 4, s.27   |
| 4   | Boyle M., 2010, Advances in Functional Training. On Target Publications  |
| 5   | Boyle M., 2016, New Functional Training for Sports. Human Kinetics   |
| 6   | Kusy K., 2004, Skoczność i jej uwarunkowania. Wychowanie Fizyczne i Sport, t .XLVIII, vol.48, nr 1, s.93-94                                |
| 7   | Mroczyński Z. ( red.), 2001, Lekkoatletyka w teorii i praktyce, Międzynarodowa konferencja naukowa. AWF Gdańsk                             |
| 8   | Iskra J. (red), Osik T, Walaszczyk A., 2002, Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych. ARF Media, Poznań        |
| 9   | Morończyk A ( red.), 1998, Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych, AWF Warszawa   |
| 10  | Sozański H., Witczak T., Starzyński T., 1999, Podstawy treningu szybkości. Biblioteka Trenera, COS Warszawa                                |
| 11  | Michalski Z., Lekkoatletyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem urządzeń i sprzętu sportowego. Lider nr 2, Warszawa 2011, s. 8-10 |
| 12  | Prus G., 1997, Trening w biegach średnich i długich, AWF Katowice  |
| 13  | Socha S. ( red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu. AWF Katowice                                       |
| 14  | Sozański H. (1999), Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa  |
| 15  | Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, COS Warszawa                           |