

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Przygotowanie wszechstronne w sporcie - ćwiczenia plyometryczne

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_25.c_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	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studenta z szerokim zakresem ćwiczeń pliometrycznych
C02	Nauka praktycznych zastosowań ćwiczeń pliometrycznych w treningu sportowym
C03	Zasady programowania ćwiczeń pliometrycznych 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 pliometrycznych

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 pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Posiada znajomość i wykazuje zrozumienie mechanizmu działania różnych ćwiczeń pliometrycznych, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ćwiczeń pliometrycznych dostosowanych do wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała danego człowieka.	K_W10	P6S_WG
EK2	Potrafi zaplanować trening pliometryczny w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.	K_U07	P6S_UO P6S_UW
EK3	Posiada świadomość swoich umiejętności oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Potrafi współdziałać i jest otwarty na współpracę z innymi ekspertami.	K_KO1	P6S_KK

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin

	Opis szczegółowych bloków tematycznych	
ĆW1	Wprowadzenie, przedstawione podziału i charakterystyki ćwiczeń pliometrycznych, zasady stosowania i programowania	1
CW2	Ćwiczenia przygotowawcze do ćwiczeń pliometrycznych	2
ĆW3	Ćwiczenia pliometryczne wolne	2
ĆW4	Ćwiczenia pliometryczne szybkie	2
ĆW 5	Ćwiczenia pliometryczne ze zmianą kierunku/horyzontalne	2
ĆW 6	Ćwiczenia pliometryczne kończyn górnych i tułowia	2
ĆW 7	Projektowanie zajęć treningowych z akcentem pliometrii	2
ĆW 8	Zaliczenie	2
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Zajęcia ruchowe
M2	Pokaz
M3	Praca w grupach
M4	Objaśnienie
M5	Prezentacja Multimedialna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	4
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	4
Przygotowanie do egzaminu	2
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
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 wykorzystując ćwiczenia pliometryczne.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

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

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy i nie wykazuje zrozumienia mechanizmu działania ćwiczeń pliometrycznych, nie potrafi wykorzystać i wdrożyć zasad ćwiczeń pliometrycznych dostosowanych do wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała danego człowieka.
na ocenę 3	Student posiada podstawową wiedzę i wykazuje podstawowe zrozumienie na temat mechanizmu działania ćwiczeń pliometrycznych, potrafi wykorzystać i wdrożyć podstawowe zasady ćwiczeń pliometrycznych dostosowanych do wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała danego człowieka.
na ocenę 4	Student posiada dużą wiedzę i wykazuje głębsze zrozumienie mechanizmu działania ćwiczeń pliometrycznych, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ćwiczeń pliometrycznych dostosowanych do wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała danego człowieka.
na ocenę 5	Student posiada pełną wiedzę i rozumienie mechanizmu działania ćwiczeń pliometrycznych, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ćwiczeń pliometrycznych dostosowanych do wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała danego człowieka.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi zaplanować treningu pliometrycznego w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 3	Student w stopniu zadowalającym potrafi zaplanować trening pliometryczny w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 4	Student bardzo dobrze potrafi zaplanować trening pliometryczny w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 5	Student w pełni potrafi zaplanować trening pliometryczny w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności oraz nie czuje potrzeby doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Nie wykazuje chęci współdziałania i wymiany wiedzy z innymi ekspertami.
na ocenę 3	Student posiada zadowalające umiejętności oraz podejmuje podstawowe działania w kwestii doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Wykazuje chęć współdziałania z innymi specjalistami.
na ocenę 4	Student posiada bardzo dobre 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 pliometrycznego.

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	M1-5	F1-F3
EK2	K_U07	C2	ĆW1-10	M1-5	F1, F2, P1
EK3	K_KO1	C1	ĆW1-10	M1-5	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
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

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
7	Bompa T., 2015, Periodization Training for Sports
8	Boyle M., 2010, Advances in Functional Training. On Target Publications
9	Boyle M., 2016, New Functional Training for Sports. Human Kinetics
10	Haff G., Triplett T., 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics
11	Kusy K., 2004, Skoczność i jej uwarunkowania. Wychowanie Fizyczne i Sport, t.XLVIII, vol.48, nr 1, s.93-94
12	Mroczyński Z. (red.), 2001, Lekkoatletyka w teorii i praktyce, Międzynarodowa konferencja naukowa. AWF Gdańsk
13	Prus G., 1997, Trening w biegach średnich i długich, AWF Katowice
14	Socha S. (red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu. AWF Katowice
15	Sozański H., Witczak T., Starzyński T., 1999, Podstawy treningu szybkości. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
16	Michalski Z., Lekkoatletyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem urządzeń i sprzętu sportowego. Lider nr 2, Warszawa 2011, s. 8-10
17	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
18	Sozański H. (1999), Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa
19	Yessis M., 2009, Explosive Pliometrics. Ultimate Athlete Concepts

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*