

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Przygotowanie wszechstronne w sporcie – koordynacyjne zdolności motoryczne

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_25.d_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Krzysztof Rachwałski

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Robert Śliwowski
2. dr Małgorzata Anioł
3. dr Jacek Józwiak
4. dr Małgorzata Karpowicz
5. dr Michał Pietrzak
6. dr Jacek Adrian
7. mgr Mikołaj Patek
9. mgr Maciej Rzanny

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	Inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Podniesienie poziomu sprawności ogólnej umożliwiającej wzorowe demonstrowanie środków kształtowania wybranych elementów koordynacji ruchowej.
C02	Rozwinięcie umiejętności metodycznych w kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych. Poszerzenie wiedzy teoretycznej z zakresu wybranych elementów treningu sportowego.
C03	Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć sportowych z elementami koordynacji ruchowej.

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

- a) Brak wymagań wstępnych

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	Student posiada niezbędne umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną umożliwiające demonstrowanie środków kształtujących wybrane elementy koordynacji ruchowej	K_U01 K_U02	P6S_UW
EK2	Student potrafi zaprogramować oraz przeprowadzić zajęcia kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne. Student potrafi planować, dobierać obciążenia oraz dokonać oceny sprawności fizycznej w obszarze koordynacyjnych zdolności motorycznych	K_W01 K_W10 K_U04 K_U07	P6S_WG P6S_UW P6S_UO
EK3	Student posiada umiejętność analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z kształtowaniem koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych poziomach szkolenia	K_U03 K_K06	P6S_UW, P6S_UK, PS6_KR

	sportowego.		
--	-------------	--	--

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
Ćw1	Umieszczenie Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych (KZM) w strukturze rzeczowej treningu sportowca. Definicje, podział, składowe KZM.	1
Ćw2	Założenia metodyczne kształtowania specyficznych zdolności koordynacyjnych. Podział ćwiczeń koordynacyjnych. Środki i metody kształtowania KZM o charakterze ogólnym.	2
Ćw3	Kształtowanie KZM w procesie treningu sportowego (planowanie, dobór obciążeń). Środki i metody kształtowania KZM o charakterze specjalnym.	2
Ćw4	Nowoczesne koncepcje przygotowania koordynacyjnego. Wybrane programy szkolenia koordynacyjnego: LifekinetiC, SAQ, inne.	2
Ćw5	Diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych w sportach indywidualnych i zespołowych.	2
Ćw6	Kształtowanie wybranych składowych KZM o charakterze ogólnym (ogólne przygotowanie koordynacyjne) w wybranych dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – samodzielne prowadzenia studentów.	2
Ćw7	Kształtowanie wybranych składowych KZM o charakterze specjalnym (specjalne przygotowanie koordynacyjne) w wybranych dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – samodzielne prowadzenia studentów.	2
Ćw8	Zaliczenie – prezentacja prac semestralnych	2
Razem		15

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Reproduktywna (odtwórcza)
M3	Prokreatywna (usamodzielniająca)
M4	Gry uproszczone i szkolne
M5	Opracowanie projektu

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	5
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	5
Przygotowanie do egzaminu	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kontrola obecności
F2	Ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć i aktywność)
F3	Odpowiedź ustna
F4	Projekty konspektów
F5	Aktywność i kreatywność studentów na zajęciach

b. Ocena podsumowująca

P1	Praca podsumowująca w postaci prezentacji multimedialnej po zakończeniu semestru.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Ocena końcowa uzyskiwana jest na podstawie obecności na zajęciach zgodnej z regulaminem studiów, aktywności na zajęciach, pozytywnej oceny z konspektu oraz pracy podsumowującej w postaci prezentacji multimedialnej

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej umożliwiających demonstrowanie środków kształtujących wybrane elementy koordynacji ruchowej.
na ocenę 3	Student posiada przeciętne umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną umożliwiające demonstrowanie środków kształtujących wybrane elementy koordynacji ruchowej.
na ocenę 4	Student posiada umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną umożliwiające demonstrowanie środków kształtujących wybrane elementy koordynacji ruchowej z niewielkimi brakami.
na ocenę 5	Student posiada umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną umożliwiające demonstrowanie środków kształtujących wybrane elementy koordynacji ruchowej.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi zaprogramować, przeprowadzić oraz kontrolować zajęć kształtujących koordynacyjne zdolności motoryczne.
na ocenę 3	Student potrafi w sposób przeciętny zaprogramować, przeprowadzić oraz kontrolować zajęcia kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne.
na ocenę 4	Student potrafi w sposób prawidłowy, z niewielkimi brakami, zaprogramować, przeprowadzić oraz kontrolować zajęcia kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne.
na ocenę 5	Student potrafi w sposób prawidłowy, zaprogramować, przeprowadzić oraz kontrolować zajęcia kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z kształtowaniem koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych poziomach szkolenia sportowego.
na ocenę 3	Student posiada przeciętne umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z kształtowaniem koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych poziomach szkolenia sportowego.
na ocenę 4	Student posiada umiejętność analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z kształtowaniem koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych poziomach szkolenia sportowego z niewielkimi brakami.
na ocenę 5	Student posiada umiejętność analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z kształtowaniem koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych poziomach szkolenia sportowego.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U01 K_U02	C01, C03	ĆW2-ĆW7	M2, M3, M4	F1, F2, F5
EK2	K_W01 K_W10 K_U04 K_U07	C02	ĆW1-ĆW7	M2, M3, M4, M5	F1, F2, F3, F4, F5, P1
EK3	K_U03 K_K05	C02, C03	ĆW1-ĆW8	M1, M2, M3, M5	F1 F2, F4, F5, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Bompa T.O., Haff G.G.: <i>Periodyzacja teoria i metodyka treningu</i> . Biblioteka Trenera. Warszawa 2010.
2	Ljach W., Witkowski Z.: <i>Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej</i> . Warszawa 2004.
3	Raczek J., Mynarski W., Ljach W.: <i>Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych</i> . AWF Katowice. 2002.
4	Starosta W.: <i>Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie)</i> . Instytut Sportu. Warszawa 2003.
5	Starosta W.: <i>Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie</i> . Warszawa 2006.
6	Starosta W., Stronczyński W.: <i>Znaczenie rytmu w nauczaniu i doskonaleniu techniki ruchu</i> . Warszawa 2010.
7	Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red) <i>Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I</i> . Warszawa, Biała Podlaska 2013.
8	Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red) <i>Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II</i> . Warszawa, Biała Podlaska 2015.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Czerwiński J., Jastrzębski Z. <i>Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka</i> . AWFIS Gdańsk 2006.
2	Perkowski K., Śledziwski D.: <i>Metodyczne podstawy treningu sportowego</i> . Biblioteka trenera. Warszawa 1998.
3	Sozański H., Śledziwski D. <i>Technologia dokumentowania i opracowywania danych o obciążeniach treningowych</i> . Warszawa 1989.
4	Strzelczyk R., Karpowicz K. <i>Trening Sportowy. Diagnoza – Programowanie – Kontrola</i> . Poznań 2015.