

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: TiM wybranej specjalności: Trener Przygotowania Motorycznego

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_o_63_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł

Pracownia Tenisa, Zakład Lekkiej Atletyki, Zakład Gimnastyki, Zakład Teorii Treningu Sportowego, Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów Całego Życia

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

dr Tomasz Garsztka

Osoby prowadzące przedmiot

1. prof. dr hab. J. Zieliński
2. dr T. Garsztka
3. mgr M. Włodarczyk
4. mgr M. Marciniak
5. dr H. Elegńczyk-Kot
6. dr J. Janowski
7. dr M. Stanoch

Data opracowania: 1.09.2024r.

1. Podstawowe informacje

| | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów | STUDIA STACJONARNE | | | |
| Stopień studiów | STUDIA DRUGIEGO STOPNIA | | | |
| Profil | OGÓLNOAKADEMICKI | | | |
| Specjalność | Trener Przygotowania Motorycznego | | | |
| Rok studiów/semestr | rok 1 i 2 semestry 1-4 | | | |
| Status przedmiotu | obowiązkowy | | | |
| Język przedmiotu | polski | | | |
| Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | seminaria | Inne |
| Wymiar zajęć | | 210 | | |
| Liczba punktów ECTS | 17 | | | |

2. Cele przedmiotu

| | |
|-----|--|
| C01 | Przygotowanie do prowadzenia zajęć treningu motorycznego dla zawodników na wszystkich poziomach zaawansowania treningowego w wybranych dyscyplinach sportowych |
| C02 | Wyposażenie w rozległą, specjalistyczną wiedzę teoretyczną z zakresu przygotowania motorycznego |
| C03 | Przekazanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do planowania i realizacji treningu motorycznego |

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

- podstawowa wiedza z zakresu teorii treningu sportowego oraz fizjologii wysiłku,
- umiejętności i kompetencje trenerskie (ostatecznie dopuszczalne kompetencje instruktorskie, ale uzyskane w trakcie 3 letnich studiów kierunkowych).

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 | Potrafi planować i realizować proces treningu motorycznego zawodników na wszystkich poziomach zaawansowania w wybranych dyscyplinach sportowych | K_W05 K_W06 K_U02 K_U05 K_U11 K_U12 K_K01 K_K02 | P7S_WG P7S_UW P7S_UO P7S_KK |

5. Treści programowe

ĆWICZENIA

| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
|-----|--|---------------|
| 1 | Przygotowanie siłowe | 40 |
| 2 | Przygotowanie wytrzymałościowe | 40 |
| 3 | Przygotowanie szybkościowe i koordynacyjne | 30 |
| 4 | Zagadnienia dotyczące tzw. treningu funkcjonalnego oraz znaczenie i wykorzystanie pojęć: jakości ruchu oraz wzorca ruchowego | 50 |
| 5 | Metody przygotowania motorycznego oraz oceny jego poziomu | 20 |
| 6 | Efekty związane z realizacją jednostek treningu uzupełniającego oraz ogólnorozwojowego w procesie szkoleniowym | 30 |
| | Razem | 210 |

6. Metody dydaktyczne

| | |
|----|--|
| M1 | Prezentacja multimedialna |
| M2 | Analiza filmu wideo |
| M3 | Analiza tekstu z dyskusją |
| M4 | Praca w grupach |
| M5 | Metody nauczania ruchu: syntetyczna, analityczna, mieszana, od ogółu poprzez szczegół do ogółu, kontrastowa, zadaniowa, problemowa |

7. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym: | |
| Godziny wynikające z planu studiów | 210 |
| Konsultacje przedmiotowe | |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji | 10 |
| Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| Przygotowanie się do zajęć | 120 |
| Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji | 35 |
| Przygotowanie do egzaminu | 50 |
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 425 |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu | 17 |

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

| | |
|----|--|
| F1 | Ocena bieżącego przygotowania do zajęć |
| F2 | Informacja zwrotna o aktualnym poziomie wykonania ćwiczeń treningowych |

b. Ocena podsumowująca

| | |
|----|--|
| P1 | Zaliczenie teoretyczne |
| P2 | Ocena prowadzenia wybranych jednostek treningowych |

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- zaliczenie pisemne

9. Kryteria oceny

| Efekt uczenia się EK1 | |
|-----------------------|---|
| na ocenę 2 | Student nie potrafi odpowiedzieć nawet na połowę pytań z podanej tematyki |
| na ocenę 3 | Student potrafi odpowiedzieć na co najmniej połowę pytań z podanej tematyki |
| na ocenę 4 | Student potrafi odpowiedzieć na co najmniej ¾ pytań z podanej tematyki |
| na ocenę 5 | Student potrafi odpowiedzieć na niemal wszystkie pytania z podanej tematyki |

10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|-----------------------------------|--|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1 | K_W05 K_W06 K_U02 K_U05 K_U11 K_U12 K_K01 K_K02 | C01-03 | 1-6 | M1-5 | F1-2 P1-2 |

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

| | |
|----|--|
| 1 | Bangsbo J. (1999) Sprawność fizyczna piłkarza. Naukowe podstawy treningu. Biblioteka Trenera, Warszawa. |
| 2 | Bompa T.O. (1990) Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFIS, Warszawa. |
| 3 | Kurz T. (1997) Stretching. Trening gibkości. Biblioteka Trenera, Warszawa. |
| 4 | Perkowski K. Śledziwski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa. |
| 5 | Płatonow W. N. (1990) Adaptacja w sporcie. RCMSzKFIS, Warszawa. |
| 6 | Prus G. (2003) Przygotowanie kondycyjne w sporcie. Katowice. |
| 7 | Raczek J. (1991) Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCMSzKFIS, Warszawa. |
| 8 | Santana J.C. (2017) Trening funkcjonalny. DB Publishing |
| 9 | Sharkey B.J. Gaskill S. (2013) Fizjologia sportu dla trenerów. Biblioteka Trenera, COS Warszawa. |
| 10 | Sozański H. (red.) (1999) Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa. |
| 11 | Trzaskoma Zb. Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, Warszawa |
| 12 | Trzaskoma Zb. (2016) Aktualne problemy w procesie zwiększania siły i mocy sportowców. Warszawa |
| 13 | Ważny Z. (1994) Leksykon treningu sportowego. AWF Warszawa. |

b. Literatura uzupełniająca

| Lp. | |
|-----|---|
| 1 | Biernacki J., Niedziółka A., Marszałek S., 2004, <i>Fitness – Jogging. Poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej</i> . TKKF, Zarząd Główny. Warszawa |
| 2 | Drabik J. (1997) Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWFIS, Gdańsk. |
| 3 | Ellsworth A. (2012) Anatomia Jogi. Atlas ćwiczeń. Buchmann, Warszawa. |
| 4 | Ellsworth A. (2012) Anatomia treningu mięśni tułowia. Buchmann, Warszawa. |
| 5 | Manocchia P. (2012) Anatomia treningu siłowego. 5 podstawowych ćwiczeń. Buchmann, Warszawa. |
| 6 | Martens R. (2009) Jak być skutecznym trenerem. Biblioteka Trenera, Warszawa |

| | |
|----|--|
| 7 | Sozański H., Witczak T., Starzyński T. (1999) Podstawy treningu szybkości. Biblioteka Trenera. Warszawa. |
| 8 | Starrett K. Cordoza G. (2015) Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka Łódź |
| 9 | Starzyński T., Sozański H. (1995) Trening skoczności - atlas ćwiczeń. RCMSzKFIS, Warszawa. |
| 10 | Stawczyk Z. (1998) Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań. |
| 11 | Stawczyk Z. (2001) Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań |
| 12 | Stupnicki R (red.) (1992) Wybrane zagadnienia fizjologii treningu fizycznego. Instytut Sportu, Warszawa. |
| 13 | Wachowski E., Strzelczyk R. (1999) Trafność pomiaru motorycznych cech kondycyjnych. AWF, Poznań |
| 14 | Wagner G. Mecner K. (2014) KAT – biografia Huberta Wagnera. Agora |
| 15 | Ważny Z. (1987) System szkolenia sportowego. RCMSzKFIS, Warszawa. |



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu