

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu - sporty walki

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49k_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Sportów i Edukacji Obronnej

Akademia Wychowania Fizycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Adam Prokopczyk

Osoby prowadzące przedmiot:

dr Adam Prokopczyk

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 1-3; semestr 2-6.			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170		
Liczba punktów ECTS	21			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z ideologią, filozofią sportów walki, teorią i metodyką wykorzystywaną w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
C02	Zapoznanie studentów ze strukturą rzeczową i strukturą czasową w procesie treningowym, organizacją jednostek treningowych, sposobami analiz i kontrolowania procesów treningowych w ujęciu krótko-, średnio- i długoterminowym.
C03	Opanowanie przez studentów umiejętności praktycznych w zakresie prowadzenia jednostek treningowych z zakresu techniki danej dyscypliny jak i motoryki z uwzględnieniem zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.

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

- Znajomość anatomicznej budowy ciała,
- Znajomość podstaw biomechaniki,
- Znajomość podstaw antropometrii,
- Znajomość podstaw teorii i metodyki sportu,
- Znajomość podstaw fizjologii,
- Umiejętność prowadzenia zajęć sportowych,
- Posiadanie, co najmniej 4-letniego stażu treningowego w dyscyplinie sportu walki, w której student chce uzyskać dyplom trenera 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 pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna ideologię, filozofię sportów walki. Zna teorię i metodykę procesu treningowego w sportach walki.	K_W03, K_W05, K_W10, K_W12, K_W14	P6S_WG, P6S_WK,
EK2	Student potrafi poprawnie przygotować i przedstawić jednostkę treningową, mikrocykl,	K_W03, K_W04,	P6S_WG, P6S_UO,

	mezocykl, makrocykl z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.	K_W07, K_U04, K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U12, K_K01, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06,	P6S_UW P6S_UK, P6S_UU, P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO,
EK3	Student potrafi poprowadzić, omówić i przeanalizować jednostkę treningową z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.	K_U01, K_U02, K_U04, K_U10, K_K01, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06,	P6S_UW, P6S_UO, P6S_UK, P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO,

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Ideologia, filozofia i rys historyczny sportów walki oraz ich rozwój jako dyscyplin sportowych.	2
W2	Specyfika naboru, selekcji i szkolenia w sportach walki.	4
W3	Struktura rzeczowa w procesie treningowym w sportach walki.	20
W4	Struktura czasowa w procesie treningowym w sportach walki.	20
W5	Sposoby i metody kształtowania sprawności fizycznej wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej w sportach walki.	10
W6	Sposoby i metody kształtowania zdolności motorycznych w sportach walki.	10
W7	Sprzęt i środki treningowe w sportach walki.	4
W8	Odnowa biologiczna w szkoleniu sportowym.	2
W9	Kontrola i analiza treningu sportowego i zawodników.	4
W10	Planowanie i dokumentacja procesu szkolenia.	4
W11	Prowadzenie dokumentacji trenerskiej.	4
W12	Wspomaganie farmakologiczne i doping w sportach walki.	2
W13	Zapotrzebowanie infrastrukturalne do uprawiania sportów walki.	2
W14	Klub sportowy, polskie związki sportowe, kontynentalne oraz światowe federacje sportowe – zadania, struktura, działalność.	4
W15	Zawody sportowe – organizacja, dokumentacja, przepisy sportowe, przepisy sędziowskie, regulaminy sportowe.	4
W16	Zgrupowania i konsultacje szkoleniowe - organizacja, dokumentacja, przepisy	4
	Razem	100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Rozgrzewka przygotowania zawodnika do treningu sportowego	12
CW2	Sposoby i metody kształtowania sprawności fizycznej wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej w sportach walki.	20
ĆW3	Sposoby i metody kształtowania zdolności motorycznych w sportach walki.	20

ĆW4	Metodyka pracy w treningu techniki z dziećmi i młodzieżą w sportach walki.	20
ĆW5	Metodyka pracy w treningu techniki z zawodnikami w sporcie wyczynowym w sportach walki.	20
ĆW6	Metodyka i zasób ćwiczeń specjalistycznych w treningu taktyki w sportach walki.	20
ĆW7	Metodyka łączenia treningów techniczno – taktycznych dla zawodników na różnym poziomie i w różnym okresie periodyzacji	18
ĆW8	Praktyczna kontrola efektów treningowych – testy ogólne i specjalne.	14
ĆW9	Organizacja zawodów, przepisy sędziowskie i zasady sędziowania.	14
ĆW10	Organizacja zgrupowań i konsultacji szkoleniowych – stacjonarne, wyjazdowe	12
	Razem	170

Praktyka trenerska w klubach sportowych – 720 godzin

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna z elementami dyskusji
M2	Ćwiczenia z elementami dyskusji
M3	Ćwiczenia praktyczne
M4	Praca w grupach

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na realizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	115
Przygotowanie np. jednostki treningowej, prezentacji, pracy zaliczeniowej	90
Przygotowanie do egzaminu	50
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	527
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Po każdym bloku tematycznym podsumowanie zajęć.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenia polegające na zaprezentowaniu przez studentów praktycznych i metodycznych umiejętności dotyczących poszczególnych bloków tematycznych.
P2	Zaliczenie polegające na przygotowaniu, przedstawieniu i omówieniu jednostek treningowych, mikrocykli, mezocykli, makrocykli treningowych z dyscypliny wiodącej
P3	Egzamin ustny lub pisemny na zakończenie 6 semestru i po uzyskaniu pozytywnych ocen ze wszystkich wcześniejszych semestrów

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów,
- zaliczenie praktyczne zawierające przygotowanie i prowadzenie jednostki treningowej, na podaną wcześniej tematykę
- wykonanie pracy planowania procesu treningowego w okresie krótkiego, średniego i długiego okresu szkolenia sportowego z dyscypliny kierunkowej
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu teoretycznego prowadzonego w formie ustnej lub pisemnej.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna ideologii, filozofii sportów walki, teorii i metodyki wykorzystywanej w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników sportów walki w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
na ocenę 3	Student zna na poziomie co najmniej 50% ideologię, filozofię sportów walki, teorię i metodykę wykorzystywaną w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników sportów walki w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
na ocenę 3,5	Student zna na poziomie co najmniej 60% ideologię, filozofię sportów walki, teorię i metodykę wykorzystywaną w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników sportów walki w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
na ocenę 4	Student zna na poziomie co najmniej 70% ideologię, filozofię sportów walki, teorię i metodykę wykorzystywaną w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników sportów walki w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
na ocenę 4,5	Student zna na poziomie co najmniej 80% ideologię, filozofię sportów walki, teorię i metodykę wykorzystywaną w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników sportów walki w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
na ocenę 5	Student zna na poziomie co najmniej 90% ideologię, filozofię sportów walki, teorię i metodykę wykorzystywaną w prowadzeniu procesu treningowego dla zawodników sportów walki w różnym wieku oraz z różnymi celami szkoleniowymi.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie przygotować i przedstawić jednostki treningowej, mikrocyklu, mezocyklu, makrocyklu z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.
na ocenę 3	Student potrafi w co najmniej 50% poprawnie przygotować i przedstawić jednostkę treningową, mikrocykl, mezocykl, makrocykl z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.
na ocenę 3,5	Student potrafi w co najmniej 60% poprawnie przygotować i przedstawić jednostkę treningową, mikrocykl, mezocykl, makrocykl z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.
na ocenę 4	Student potrafi w co najmniej 70% poprawnie przygotować i przedstawić jednostkę treningową, mikrocykl, mezocykl, makrocykl z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.
na ocenę 4,5	Student potrafi w co najmniej 80% poprawnie przygotować i przedstawić jednostkę treningową, mikrocykl, mezocykl, makrocykl z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.
na ocenę 5	Student potrafi w co najmniej 90% poprawnie przygotować i przedstawić jednostkę treningową, mikrocykl, mezocykl, makrocykl z uwzględnieniem kontrolowania procesu treningowego i analizą realizacji założonych celów szkoleniowych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie umie poprowadzić, omówić i przeanalizować jednostki treningowej z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.
na ocenę 3	Student umie w co najmniej 50% poprawnie poprowadzić, omówić i przeanalizować

	jednostkę treningową z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.
na ocenę 3,5	Student umie w co najmniej 60% poprawnie poprowadzić, omówić i przeanalizować jednostkę treningową z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.
na ocenę 4	Student umie w co najmniej 70% poprawnie poprowadzić, omówić i przeanalizować jednostkę treningową z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.
na ocenę 4,5	Student umie w co najmniej 80% poprawnie poprowadzić, omówić i przeanalizować jednostkę treningową z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.
na ocenę 5	Student umie w co najmniej 90% poprawnie poprowadzić, omówić i przeanalizować jednostkę treningową z zakresu techniki danej dyscypliny sportu walki (kierunkowej) jak i treningu motorycznego z uwzględnieniem potencjalnych zmiennych dotyczących procesu treningowego oraz środowiska treningowego.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W03, K_W05, K_W10, K_W12, K_W14	C1 C2 C3	W1,W3-W8, ĆW.1-ĆW.8	M1 M2 M3 M4	F1 P1 P2 P3
EK2	K_W03, K_W04, K_W07, K_U04, K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U12, K_K01, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06,	C1 C2 C3	W3-W16 ĆW.1- ĆW.10	M1 M2 M3 M4	F1 P1 P2 P3
EK3	K_U01, K_U02, K_U04, K_U10, K_K01, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06	C1 C2 C3	W3-W12, W16 ĆW.1-ĆW.8	M1 M2 M3 M4	F1 P1 P2 P3

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Sozański H.,(1999), Podstawy teorii treningu sportowego, Biblioteka trenera , COS, Warszawa
2	Bompa T., (1988), Teoria planowania treningu, RCMSKFiS, Biblioteka trenera, Warszawa
3	Czajkowski Z., (1991), Nauczanie techniki sportowej, RCMSKFiS, Warszawa
4	Gabryś , Kosmol ,(2000), Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym, Alma-Press, Warszawa
5	Osiński W., (1993), Motoryczność człowieka – jej struktura i uwarunkowania, AWF, Poznań
6	Naglak Z.,(1999), Metodyka trenowania sportowca, AWF, Wrocław
7	Sozański H., Śledziwski D., (1995), Obciążenia treningowe - dokumentowanie i opracowywanie danych., RCMSZiS, Warszawa
8	Perkowski K., Śledziwski D., (1988), Charakterystyka metod nauczania i treningu – Środki treningowe-klasyfikacja, RCMSKFiS, Warszawa
9	Pilicz S.,(1997), Pomiar ogólnej sprawności fizycznej, AWF, Warszawa
10	Platonow W., Sozański H., (1991), Optymalizacja struktury treningu sportowego, Biblioteka trenera, Warszawa
11	Pawluk J., (1988) Judo sportowe. Sport i turystyka. Warszawa
12	Ryguła I.,(2000), Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego, AWF, Katowice
13	Ważny Z., (1989), Modelowe wskaźniki cech mistrzostwa sportowego RCMSZiS, Warszawa,
14	Dżerojan G., (1970), Taktyczne przygotowanie boksera, Wyd.AWF Warszawa

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Czabański B., (1991), Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej, AWF, Wrocław
2	Sozański H., (1988), Optymalizacja obciążeń treningowych - Struktura treningu, RCMSKFiS, Warszawa
3	Raczek J., (1991), Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, RCMSZiS, Warszawa

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*