

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Trening ekstremalny

**Kod przedmiotu** WNoKF\_SP\_2\_W\_66\_s \_

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

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu**

dr Adam Prokopczyk

**Osoby prowadzące przedmiot**

1. dr Adam Prokopczyk

**Data opracowania:** 01.09.2024r.

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	0	15	0	0
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z prowadzeniem jednostek treningowych oraz procesów treningowych dopasowanym do możliwości wysiłkowych zawodnika.
C02	Nauka prowadzenia jednostek treningowych w różnych formach i z wykorzystaniem różnej organizacji.
C03	Zapoznanie z potencjalnie mogącymi występować zagrożeniami podczas realizacji jednostek treningowych i procesu treningowego na wysokiej intensywności i w miejscach cechujących się wysokim zagrożeniem.

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

- Znajomość anatomicznej budowy ciała
- Znajomość podstaw biomechaniki
- Znajomość podstaw teorii sportu
- Umiejętność prowadzenia zajęć sportowych

## 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	Student potrafi zaplanować i przeprowadzić trening z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.	K_U05	P7S_UW P7S_UO
EK2	Student potrafi przygotować i przeprowadzić rywalizację z wykorzystaniem torów przeszkód/torów wielozadaniowych.	K_U11	P7S_UW
EK3	Posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego. Potrafi wyznaczać kierunki własnego rozwoju, jest otwarty na współpracę z innymi specjalistami.	K_U09	P7S_UU

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Obciążenia siłowe i podstawy kalisteniki	3
CW2	Aktywność terenowa	3
ĆW3	Walka wręcz	3
ĆW4	Trening ekstremalny w formie zabawowej	3
ĆW5	Militarny trening ekstremalny	3
	Razem	15

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna z elementami dyskusji
M2	Ćwiczenia z elementami dyskusji
M3	Ćwiczenia praktyczne

## 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	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	5
Przygotowanie do egzaminu	
<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	Po każdym bloku tematycznym podsumowanie zajęć.
----	---

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne polegające na przygotowaniu jednostki treningowej oraz przeprowadzenie go, zgodnie z określonym tematem.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów,
- zaliczenie praktyczne zgodne z określonym tematem.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie umie zaplanować i przeprowadzić treningu z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.
na ocenę 3	Student umie w co najmniej 50% poprawnie zaplanować i przeprowadzić treningu z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.
na ocenę 3,5	Student umie w co najmniej 60% poprawnie zaplanować i przeprowadzić treningu z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.
na ocenę 4	Student umie w co najmniej 70% poprawnie zaplanować i przeprowadzić treningu z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.
na ocenę 4,5	Student umie w co najmniej 80% poprawnie zaplanować i przeprowadzić treningu z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.
na ocenę 5	Student umie w co najmniej 90% poprawnie zaplanować i przeprowadzić treningu z obciążeniami dopasowanymi do możliwości wysiłkowych podopiecznego/zawodnika.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie umie przygotować i przeprowadzić rywalizacji z wykorzystaniem torów przeszkód/ torów wielozadaniowych.
na ocenę 3	Student umie w co najmniej 50% poprawnie przygotować i przeprowadzić rywalizację z wykorzystaniem torów przeszkód/ torów wielozadaniowych.
na ocenę 3,5	Student umie w co najmniej 60% poprawnie przygotować i przeprowadzić rywalizację z wykorzystaniem torów przeszkód/ torów wielozadaniowych.
na ocenę 4	Student umie w co najmniej 70% poprawnie przygotować i przeprowadzić rywalizację z wykorzystaniem torów przeszkód/ torów wielozadaniowych.
na ocenę 4,5	Student umie w co najmniej 80% poprawnie przygotować i przeprowadzić rywalizację z wykorzystaniem torów przeszkód/ torów wielozadaniowych.
na ocenę 5	Student umie w co najmniej 90% poprawnie przygotować i przeprowadzić rywalizację z wykorzystaniem torów przeszkód/ torów wielozadaniowych.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada świadomości poziomu własnej wiedzy i umiejętności oraz nie zdaje sobie sprawy z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Nie potrafi wyznaczyć kierunku własnego rozwoju. Jest niechętny na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 3	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu dostatecznym) oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego lecz nie stosuje się do tego. Niechętnie wyznacza kierunki własnego rozwoju. Jest niechętny na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 3,5	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu ponad dostatecznym) oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Jest okazjonalnie otwarty na współpracę z innymi specjalistami. Wyznacza kierunki własnego rozwoju.
na ocenę 4	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności ( w stopniu dobrym) oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Jest często otwarty na współpracę z innymi specjalistami. Dobrze wyznacza kierunki własnego rozwoju.
na ocenę 4,5	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności ( w stopniu ponad

	dobrym) oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Jest zawsze otwarty na współpracę z innymi specjalistami. Dobrze wyznacza kierunki własnego rozwoju.
na ocenę 5	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu bardzo dobrym) oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Bardzo dobrze określa kierunki własnego rozwoju. Jest zawsze otwarty na współpracę z innymi specjalistami.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U05	C02	CW1-5	M1, M2, M3	F1, P1
EK2	K_U11	C01	CW2,4-5	M1, M2, M3	F1, P1
EK3	K_U09	C03	CW1-5	M1, M2, M3	F1, P1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	„Atlas treningu siłowego”, Frederic Delavier, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006
2	„Siła i sprawność kalistenika”, Kalym Ashley, Wydawnictwo Galaktyka, 2016
3	„Encyklopedia undergroundowego treningu siłowo-kondycyjnego”, Zach Even-Esh, Warszawa 2014

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	„Ćwiczenia ogólnorozwojowe”, Zdobysław Stawczyk, Poznań 2001
2	„Skazany na trening” Wade Paul, Warszawa 2010
3	„Samoobrona” Bogusław Skut, Fundacja Fotografia dla Przyszłości, Warszawa 1992



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*