

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – LA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_w_F.1_F.2_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Dariusz Niemczyn

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Dariusz Niemczyn

Data opracowania: **21.09.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

2. Cele przedmiotu

C1	Zaznajomienie się z praktycznym opanowaniem nowoczesnej metodyki nauczania i techniki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych
C2	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie się do samodzielnego przeprowadzenia zajęć treningowych z lekkoatletyki.
C3	Nabycie umiejętności organizacji zawodów i masowych form lekkoatletycznych szczebla szkolnego, lokalnego i wojewódzkiego.

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

- opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu przepisów, techniki, metodyki nauczania konkurencji lekkoatletyki,
- umiejętność praktycznego pokazu techniki, metodyki i zastosowanie podstawowych przepisów sędziowania konkurencji lekkoatletycznych.

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 programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	posiada wiedzę teoretyczną o metodyce nauczania wraz z poprawną demonstracją techniki konkurencji lekkoatletycznych	A1_W1 A1_W4 A1_U9 A1_K5 A1_K4	P6S_WG P6S_UW P6S_KR P6S_KO
EK2	samodzielnie planuje i prowadzi trening z lekkoatletyki w oparciu o własny konspekt	A1_W14 A1_U6 A1_U9 A1_U19	P6S_WK P6S_UW
EK3	potrafi organizować zawody lekkoatletyczne i obozy sportowe	A1_W21 A1_U1 A1_U13 A1_K1 A1_K2	P6S_WG P6S_UW P6S_KK P6S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoretyczne podstawy organizacji i planowania treningu biegów sztafetowych w lekkoatletyce.	6
W2	Teoretyczne podstawy organizacji i planowania treningu biegów płotkarskich w lekkoatletyce.	6
W3	Teoretyczne podstawy organizacji i planowania treningu chodu lekkoatletycznego.	6
W4	Wybrane zagadnienia z lekkoatletyki – klasyfikacja sportowa, rodzaje imprez, kategorie wiekowe, punktacja zawodów.	6
W5	Dokumentowanie i opracowanie danych o obciążeniach treningowych. Klasyfikacja środków treningowych.	6
W6	Sporty uzupełniające w treningu lekkoatletycznym.	6
W7	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych sprinterów.	6
W8	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych skoczków.	6
W9	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych miotaczy.	6
W10	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych biegaczy na średnie i długie dystanse.	6
Razem		60
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Specjalistyczny trening konkurencji chodu sportowego dla mało zaawansowanych lekkoatletów-pokaz praktyczny.	7
ĆW2	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sztafetowych (4 x100 m) dla mało zaawansowanych lekkoatletów – pokaz praktyczny.	7
ĆW3	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sztafetowych (4 x400 m) dla mało zaawansowanych lekkoatletów – pokaz praktyczny.	7
ĆW4	Ćwiczenia ogólne i specjalne w kształtowaniu siły młodego lekkoatlety – pokaz praktyczny.	7
ĆW5	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych rangi ogólnopolskiej.	7
ĆW6	Specjalistyczny trening konkurencji rzutowych i skocznościowych dla średniozaawansowanych zaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	7
ĆW7	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sprinterskich dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	7
ĆW8	Specjalistyczny trening konkurencji biegów wytrzymałościowych dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	5
ĆW9	Specjalistyczny trening konkurencji rzutowych dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	7
ĆW10	Specjalistyczny trening konkurencji biegów płotkarskich (100 m i 110 mppł) dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	7

ĆW11	Specjalistyczny trening konkurencji biegów płotkarskich (400 m ppł) dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	7
ĆW12	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sztafetowych dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	7
ĆW13	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych rangi wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	6
ĆW14	Zaliczenie teoretyczne.	2
Razem		90

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczny pokaz.
M2	Wykład teoretyczny.
M3	Analiza.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	6
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	50
Przygotowanie prezentacji	19
Przygotowanie do zaliczeń i egzaminu	25
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	250
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kolokwia.
F2	Prezentacje.
F3	Sprawdzian praktyczny.

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium semestralne.
P2	Aktywność i zaangażowanie.
P3	Egzamin końcowy.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- aktywny i świadomy udział w zajęciach programowych,
- opanowanie teoretyczne i praktyczne ćwiczeń metodycznych i techniki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych,
- opanowanie teoretyczne i praktyczne przepisów sędziowania zawodów lekkoatletycznych.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi omówić podstawowych zasad metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
na ocenę 3	Potrafi omówić podstawowe zasady wraz ćwiczeniami uzupełniającymi dotyczącymi metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
na ocenę 4	Potrafi stosować podstawowe zasady metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
na ocenę 5	Potrafi ocenić i stosować podstawowe zasady metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi omówić zasad konstrukcji konspektu treningu z lekkoatletyki.
na ocenę 3	Potrafi omówić zasady konstrukcji konspektu treningu z lekkoatletyki.
na ocenę 4	Potrafi omówić i stosować zasady konspektu treningu z lekkoatletyki.
na ocenę 5	Potrafi projektować konspekty treningu z lekkoatletyki.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi omówić podstawowych zasad organizacji i sędziowania zawodów lekkoatletycznych.
na ocenę 3	Potrafi omówić podstawowe zasady organizacji i sędziowania zawodów lekkoatletycznych.
na ocenę 4	Potrafi omówić i stosować podstawowe zasady organizacji i sędziowania zawodów lekkoatletycznych.
na ocenę 5	Potrafi planować programy organizacyjne zawodów lekkoatletycznych i zna przepisy sędziowania.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1, A1_W4 A1_U9, A1_K5 A1_K4	C1	W1–W10, ĆW1–ĆW15	M1–M3	F1–F3, P1, P2
EK2	A1_W14, A1_U6 A1_U9, A1_U19	C2	W1–W10, ĆW1–ĆW15	M1–M3	F1–F3, P1, P2
EK3	A1_W21, A1_U1 A1_U13, A1_K1 A1_K2	C3, C4	W2–W10, ĆW5–ĆW15	M1, M3	F3, F2, P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	<i>Zarys lekkoatletyki</i> , praca zbiorowa pod kierunkiem Z. Stawczyka, Poznań 1999.
2.	<i>Przepisy zawodów w lekkoatletyce</i> , wydanie polskie, PZLA, Warszawa 2008.
3.	Iskra J., Skowronek R., <i>Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole</i> , AWF Katowice, 2005.
4.	Sozański H., Śledziewski D., <i>Technologia dokumentowania i opracowania danych o obciążeniach treningowych</i> , RCMSKfiS, Warszawa 1988.
5.	Szelest Z., Sulisz S., <i>Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych</i> , „Lekkoatletyka” 1985.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	<i>Lekkoatletyka</i> , praca zbiorowa pod red. Mroczyńskiego, AWF Gdańsk, 1995.
2.	Stawczyk Z., <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> , AWF Poznań, 1995.
3.	Śledziewski D., <i>Środki treningowe – klasyfikacja</i> , RCMSKfiS, Warszawa 1988.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

.....
(kierownik zakładu)

.....
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)