

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

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

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **DYSCYPLINA KIERUNKOWA – LEKKOATLETYKA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_w\_G.1\_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: **01.02.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 1–2, semestr 2–4			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	80 (30+30+20)	170 (60+70+40)		
Liczba punktów ECTS	14 (4+5+5)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zaznajomienie się wraz z praktycznym opanowaniem nowoczesnej metodyki nauczania i techniki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.
C2	Nabycie umiejętności samodzielnego przygotowania i 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.
- Umiejętność sędziowania i organizacji zawodów lekkoatletycznych oraz masowych form i imprez 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 7)
EK1	posiada wiedzę teoretyczną o metodyce nauczania wraz z poprawną demonstracją techniki konkurencji lekkoatletycznych	A1_W1, A1_W4, A1_U9, A1_K5, A1_K4	P7S_WG P7S_UW P7S_KK P7S_KO
EK2	samodzielnie planuje i prowadzi trening z lekkoatletyki w oparciu o własny konspekt	A1_W14, A1_U9, A1_U19, A1_U6	P7S_WK P7S_UW
EK3	potrafi organizować zawody lekkoatletyczne i obozy sportowe	A1_W21, A1_U1, A1_U13, A1_K1, A1_K2	P7S_WK P7S_UK P7S_KK

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
W1	Teoretyczne podstawy organizacji i planowania treningu biegów sztafetowych w lekkoatletyce.	8
W2	Teoretyczne podstawy organizacji i planowania treningu biegów płotkarskich w lekkoatletyce.	8
W3	Teoretyczne podstawy organizacji i planowania treningu chodu lekkoatletycznego.	8
W4	Wybrane zagadnienia z lekkoatletyki- klasyfikacja sportowa, rodzaje imprez, kategorie wiekowe, punktacja zawodów.	8
W5	Dokumentowanie i opracowanie danych o obciążeniach treningowych. Klasyfikacja środków treningowych.	8
W6	Sporty uzupełniające w treningu lekkoatletycznym.	8
W7	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych sprinterów.	8
W8	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych skoczków.	8
W9	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych miotaczy.	8
W10	Teoretyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletyce – roczny cykl treningowy młodych biegaczy na średnie i długie dystanse.	8
	<b>Razem</b>	<b>80</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Specjalistyczny trening konkurencji chodu sportowego dla średnio - zaawansowanych lekkoatletów-pokaz praktyczny.	14
ĆW2	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sztafetowych (4 x100 m) dla średnio- zaawansowanych lekkoatletów – pokaz praktyczny.	14
ĆW3	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sztafetowych (4 x400 m) dla mało zaawansowanych lekkoatletów – pokaz praktyczny.	12
ĆW4	Ćwiczenia ogólne i specjalne w kształtowaniu siły młodego lekkoatlety – pokaz praktyczny.	20
ĆW5	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych rangi ogólnopolskiej.	12
ĆW6	Zaliczenie teoretyczne.	3
ĆW7	Specjalistyczny trening konkurencji rzutowych i skocznościowych dla średniozaawansowanych zaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10
ĆW8	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sprinterskich dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10
ĆW9	Specjalistyczny trening konkurencji biegów wytrzymałościowych dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10
ĆW10	Specjalistyczny trening konkurencji rzutowych dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10

ĆW11	Specjalistyczny trening konkurencji biegów płotkarskich (100 m i 110 mppł) dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10
ĆW12	Specjalistyczny trening konkurencji biegów płotkarskich (400 m ppł) dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10
ĆW13	Specjalistyczny trening konkurencji biegów sztafetowych dla średniozaawansowanych lekkoatletów – samodzielne prowadzenie.	10
ĆW14	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych rangi wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	11
ĆW15	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych rangi wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	11
ĆW16	Zaliczenie teoretyczne.	3
<b>Razem</b>		<b>170</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczny pokaz.
M2	Wykład teoretyczny.
M3	Analiza.

## 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	250
Zaliczenia i egzamin w sesji	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	25
Przygotowanie prezentacji	30
Przygotowanie do zaliczenia, egzaminu	15
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>350</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	14

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Kolokwia.
F2	Prezentacje.
F3	Sprawdzian praktyczny.

## b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium semestralne.
P2	Egzamin pisemny.

## c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Aktywny i świadomy udział w zajęciach programowych.
- Opanowanie teoretyczne i praktyczne ćwiczeń metodycznych i techniki konkurencji
- 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 dotyczących 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

Efektey 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, C2	W1-10, ĆW1-16	M1, M2	P1, P2
EK2	A1_W14, A1_U9, A1_U19, A1_U6	C1-C3	W1-10, ĆW1-16	M1-M3	P2, F1-F3
EK3	A1_W21, A1_U1, A1_U13, A1_K1, A1_K2	C3, C2	W1-10, ĆW1-16	M1-M3	P1, P2, F1-F3

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Stawczyk Z. (red.), <i>Zarys lekkoatletyki</i> , 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., Śledziwski D., <i>Technologia dokumentowania i opracowania danych o obciążeniach treningowych</i> , RCMSKFiS, Warszawa 1988.
5.	Szelest Z., Sulisz S., <i>Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych</i> , Sport i Turystyka, Warszawa 1985.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Mroczyński Z. (red.), <i>Lekkoatletyka</i> , AWF Gdańsk, 1995.
2.	Stawczyk Z., <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> , AWF Poznań, 1995.
3.	Śledziwski D., <i>Środki treningowe – klasyfikacja</i> , RCMSKFiS, Warszawa 1988.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)