

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

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: **15.01.2024 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

| WYKŁADY | | |
|------------------|--|----------------------|
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| 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 |
| Razem | | 80 |
| ĆWICZENIA | | |
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| 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 |
| Razem | | 170 |

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 | 250 |
| Zaliczenia i egzamin w sesji | 10 |
| Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| Przygotowanie się do zajęć | 25 |
| Przygotowanie prezentacji | 30 |
| Przygotowanie do zaliczenia, egzaminu | 15 |
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 350 |
| 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 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, 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)