

**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 - lekkoatletyka

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49f_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Lekkiej Atletyki i Przygotowania
Motorycznego

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Michał Włodarczyk
2. prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy
3. prof. dr hab. Jacek Zieliński

Data opracowania: 1.09.2024

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	Przygotowanie uczestników specjalizacji do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z lekkoatletyki oraz prowadzenia zawodników o różnym poziomie zaawansowania sportowego
C02	Opanowanie poszerzonej wiedzy teoretycznej związanej z treningiem lekkoatletycznym.
C03	Rozwinięcie umiejętności metodycznych w nauczaniu techniki, metodyki nauczania oraz kształcenia zdolności motorycznych w treningu lekkoatletyki. Poszerzenie wiedzy metodycznej treningu sportowego
C04	Podniesienie poziomu sprawności specjalnej studenta, umożliwiającej wzorowe demonstrowanie rzutów, skoków i biegów lekkoatletycznych.
C05	Rozwinięcie umiejętności samodzielnego analizowania i rozwiązywania problemów na różnych etapach szkolenia zawodnika.

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

- a) Podstawowy poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania różnych metod treningu.

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	Uczestnik potrafi zaplanować, nauczyć, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego.	K_W01, K_W10, K_W12, K_W14, K_U04, K_U07, K_U08, K_K06, K_K07	P6S_WG, P6S_WK, P6S_UW, P6S_UO, P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO
EK2	Uczestnik posiada umiejętność samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy.	K_K01, K_K02	P6S_KK
EK3	Uczestnik posiada umiejętność analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów na różnych poziomach szkolenia lekkoatlety.	K_U03, K_K05	P6S_UW, P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Biegi krótkie. Wprowadzenie. Podział zadań. Metody treningu sprinterskiego	2
W2	Bieg na 100m, 200m. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W3	Bieg na 400m. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W4	Biegi przez płotki. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W5	Biegi sztafetowe 4x100m, 4x400m. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W6	Mechanika biegu sprinterskiego. Fazy biegu, rozkład sił pionowych i poziomych	2
W7	Periodyzacja treningu w rocznym cyklu treningowym w biegach krótkich	2
W8	Budowania siły w biegach sprinterskich	2
W9	Budowanie zdolności szybkościowo-siłowych w biegach sprinterskich (profil <i>force-velocity</i>)	2
W10	Planowanie treningu sprinterskiego. Tworzenie planu treningowego	2
W11	Planowanie treningu sprinterskiego. Tworzenie planu treningowego	2
W12	Kontrola i ocena motoryczna lekkoatlety	2
W13	Biegi średnie i długie. Wprowadzenie. Podstawy fizjologii wysiłku w biegach średnich i długich	2
W14	Biegi na 800m i 1500m. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W15	Biegi z przeszkodami. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W16	Biegi na 5km i 10km. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W17	Biegi maratońskie i półmaratońskie. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W18	Chód sportowy. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W19	Fizjologiczne determinanty sukcesu w biegach średnich i długich	2
W20	Trening w biegach średnich – metody i środki	2
W21	Trening w biegach długich – metody i środki	2
W22	Periodyzacja treningu w biegach średnich i długich.	2
W23	Planowanie treningu w biegach średnich i długich. Tworzenie planu treningowego	2
W24	Planowanie treningu w biegach średnich i długich. Tworzenie planu treningowego	2
W25	Wieloboje lekkoatletyczne	2
W26	Skoki lekkoatletyczne. Wprowadzenie. Podział zadań. Podstawy skoczności	2
W27	Skok w dal. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W28	Skok w wzwyż. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W29	Skok o tyczce. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W30	Trójskok. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W31	Podstawy treningu pliometrycznego	2
W32	Trening w skokach – metody i środki	2
W33	Trening w skokach – metody i środki	2
W34	Periodyzacja treningu w skokach	2
W35	Planowanie treningu w skokach. Tworzenie planu treningowego	2
W36	Planowanie treningu w skokach. Tworzenie planu treningowego	2
W37	Profilowanie zdolności szybkościowo-siłowych	2
W38	Rzuty lekkoatletyczne. Wprowadzenie. Podstawy treningu siłowego	2
W39	Pchnięcie kulą. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W40	Rzut Dyskiem. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W41	Rzut Oszczepem. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W42	Rzut Młotem. Technika, historia, metodyka, przepisy	2
W43	Trening w rzutach – metody i środki	2
W44	Trening w rzutach – metody i środki	2
W45	Periodyzacja treningu w rzutach	2

W46	Planowanie treningu w rzutach. Tworzenie planu treningowego	2
W47	Planowanie treningu w rzutach. Tworzenie planu treningowego	2
W48	Zaawansowane metody budowania zdolności szybkościowo-siłowych	2
W49	Lekkoatletyka dzieci i młodzieży. Zabawy i gry lekkoatletyczne	2
W50	Budowanie siły w rzutach	2
	Razem	100

ĆWICZENIA

Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Biegi krótkie. Wprowadzenie, zabawy i gry szybkościowe	3
ĆW2	Biegi krótkie. Trening fazy przyspieszenia. Start niski. Metody i środki treningowe	4
ĆW3	Biegi krótkie. Trening fazy maksymalnej prędkości. Metody i środki treningowe	4
ĆW4	Biegi krótkie. Trening wytrzymałości. Wytrzymałość szybkościowa i specjalna	4
ĆW5	Biegi krótkie. Trening tempowy. Tempo ekstensywne i intensywne	4
ĆW6	Biegi sztafetowe. Sztafeta 4x100. Technika, metodyka nauczania	3
ĆW7	Biegi sztafetowe. Sztafeta 4x100. Doskonalenie techniki. Sztafeta 4x400m	3
ĆW8	Biegi płotkarskie. Metodyka nauczania, rytm płotkowy, technika biegu płotkarskiego	3
ĆW9	Biegi płotkarskie. Doskonalenie techniki, dobieg do pierwszego płotka.	3
ĆW10	Trening siłowy w biegach krótkich	3
ĆW11	Trening szybkościowo-siłowy w biegach krótkich	3
ĆW12	Biegi średnie i długie. Wprowadzenie, zabawy i gry wytrzymałościowe. Chód sportowy	3
ĆW13	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - biegi ciągłe	3
ĆW14	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - biegi o zmiennej intensywności	3
ĆW15	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - biegi interwałowe/progowe	3
ĆW16	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - biegi interwałowe aerobowe (AIT)	4
ĆW17	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - biegi interwałowe sprinterskie (SIT)	3
ĆW18	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - duża i mała zabawa biegowa	4
ĆW19	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - trening tempowy	6
ĆW20	Biegi średnie i długie. Metody i środki treningowe - trening szybkości	3
ĆW21	Trening siłowy w biegach średnich i długich.	3
ĆW22	Trening wytrzymałości siłowej w biegach średnich i długich	2
ĆW23	Skoki lekkoatletyczne. Ćw. przygotowawcze do skoków. Zabawy i gry skocznościowe	3
ĆW24	Skoki lekkoatletyczne. Trening pliometryczny	4
ĆW25	Skoki lekkoatletyczne. Skok w dal. Technika naturalna	3
ĆW26	Skoki lekkoatletyczne. Skok w dal. Technika piersiowa	3
ĆW27	Skoki lekkoatletyczne. Skok w dal. Technika biegowa	3
ĆW28	Skoki lekkoatletyczne. Skok wzwyż. Technika naturalna	3
ĆW29	Skoki lekkoatletyczne. Skok wzwyż. Technika flop	3
ĆW30	Skoki lekkoatletyczne. Trójskok - nauczanie	3
ĆW31	Skoki lekkoatletyczne. Trójskok - doskonalenie.	3
ĆW32	Skoki lekkoatletyczne. Skok o tyczce - nauczanie	3
ĆW33	Skoki lekkoatletyczne. Skok o tyczce - doskonalenie	3
ĆW34	Trening siłowy w skokach lekkoatletycznych	3
ĆW35	Rzuty lekkoatletyczne. Rzuty wielobojowe, zabawy i gry rzutne	3
ĆW36	Rzuty lekkoatletyczne. Pchnięcie kulą. Technika z doślizgu/doskoku	3
ĆW37	Rzuty lekkoatletyczne. Pchnięcie kulą. Technika obrotowa	3
ĆW38	Rzuty lekkoatletyczne. Rzut dyskiem - nauczanie	3
ĆW39	Rzuty lekkoatletyczne. Rzut dyskiem - doskonalenie	3
ĆW40	Rzuty lekkoatletyczne. Rzut oszczepem - nauczanie. Rzut piłeczką palantową	3
ĆW41	Rzuty lekkoatletyczne. Rzut oszczepem - doskonalenie	3
ĆW42	Rzuty lekkoatletyczne. Rzut młotem - nauczanie	3
ĆW43	Rzuty lekkoatletyczne. Rzut młotem - doskonalenie	3
ĆW44	Trening siłowy w rzutach lekkoatletycznych	7
ĆW45	Trening szybkościowo-siłowy w rzutach lekkoatletycznych	3

ĆW46	Zaliczenie/kolokwium	10
ĆW47	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych	12
	Razem	170

6. Metody dydaktyczne

M1	Zajęcia ruchowe
M2	Pokaz
M3	Praca w grupach
M4	Objaśnienie
M5	Prezentacja Multimedialna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie 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	110
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	94
Przygotowanie do egzaminu	50
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	526
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kontrola obecności.
F2	Ocena przeprowadzanych zajęć przez studentów.
F3	Ocena umiejętności/poprawności wykonywanych ćwiczeń.
F4	Ocena postawy i zainteresowania treścią zajęć.
F5	Sprawdzian ustny.

b. Ocena podsumowująca

P1	Ustne kolokwium wiedzy teoretycznej
----	-------------------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia końcowego (ustnie).
- Poprawna demonstracja ćwiczeń
- Uczestnictwo w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować procesu treningowego na różnych poziomach zaawansowania sportowego
na ocenę 3	Student potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na poziomie podstawowym

na ocenę 4	Student potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na poziomie zaawansowanym
na ocenę 5	Student potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na poziomie zaawansowanym oraz potrafi zaproponować alternatywne warianty rozwiązań metodyczno-szkoleniowych
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 3	Student posiada podstawowe umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 4	Student posiada duże umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 5	Student posiada umiejętność pełnego i efektywnego samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów szkolenia lekkoatletycznego.
na ocenę 3	Student posiada podstawowe umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów szkolenia lekkoatletycznego.
na ocenę 4	Student posiada zaawansowane umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów szkolenia lekkoatletycznego
na ocenę 5	Student posiada zaawansowane umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów szkolenia lekkoatletycznego oraz potrafi identyfikować narzędzia potrzebne do rozwiązania danego problemu z jednoczesnym uzasadnieniem wyboru

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01, K_W10, K_W12, K_W14, K_U04, K_U07, K_U08, K_K06, K_K07	C01, C02, C03, C05	W1 - W50, ĆW. 1 - ĆW. 47	M1 – M5	F1 – F5, P1
EK2	K_K01, K_K02	C04, C05	W1 - W50, ĆW. 1 - ĆW. 47	M1 – M5	F1 – F5, P1
EK3	K_U03, K_K05	C05	W1 - W50, ĆW. 1 - ĆW. 47	M1 – M5	F1 – F5, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Stawczyk Z., 2001, Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań
2	Stawczyk Z. (red), 1999 Zarys Lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli Wychowania Fizycznego AWF Poznań
3	Stawczyk Z., 1998, Gry i zabawy lekkoatletyczne, AWF Poznań
4	Bora P., 1993, Systematyka ćwiczeń skocznościowych. Lekkoatleta nr 4, s.27
5	Morończyk A (red.), 1998, Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych, AWF Warszawa
6	Iskra J. (red), Osik T, Walaszczyk A., 2002, Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych. ARF Media, Poznań

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
7	Bompa T., 2015, Periodization Training for Sports
8	Boyle M., 2010, Advances in Functional Training. On Target Publications
9	Boyle M., 2016, New Functional Training for Sports. Human Kinetics
10	Haff G., Triplett T., 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics
11	Kusy K., 2004, Skoczność i jej uwarunkowania. Wychowanie Fizyczne i Sport, t.XLVIII, vol.48, nr 1, s.93-94
12	Mroczyński Z. (red.), 2001, Lekkoatletyka w teorii i praktyce, Międzynarodowa konferencja naukowa. AWF Gdańsk
13	Prus G., 1997, Trening w biegach średnich i długich, AWF Katowice
14	Socha S. (red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu. AWF Katowice
15	Sozański H., Witczak T., Starzyński T., 1999, Podstawy treningu szybkości. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
16	Michalski Z., Lekkoatletyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem urządzeń i sprzętu sportowego. Lider nr 2, Warszawa 2011, s. 8-10
17	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
18	Sozański H. (1999), Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa
19	Yessis M., 2009, Explosive Pliometrics. Ultimate Athlete Concepts



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu