

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria treningu sportowego w lekkiej atletyce
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS D1 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	6

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
6	15	15			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Zdobyć specjalistyczną wiedzę z zakresu lekkiej atletyki ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju cech motorycznych dzieci i młodzieży.

**Cel 2** Przygotowanie studenta do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych.

**Cel 3** Zapoznanie ze sposobem sporządzania dokumentacji z zawodów lekkoatletycznych z uwzględnieniem rejestracji i obsługi elektronicznej.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a W oparciu o wiedzę zdobytą w semestrze I,II.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Wiedza: Student stosuje zasób pojęć w zakresie lekkiej atletyki, ma podstawową wiedzę na temat teorii lekkiej atletyki ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju cech motorycznych dzieci i młodzieży.

**EK2** Umiejętności: Projektuje i planuje zawody lekkoatletyczne stosując do nich przepisy związane z dyscypliną

**EK3** Umiejętności: Tworzy dokumentację, klasyfikuje, przelicza punkty w tabelach sportowych, porównuje wyniki, umie stosować proste urządzenia elektroniczne w organizacji zawodów sportowych.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Teoretyczne poszerzenie wiedzy z zakresu poprawy podstawowych cech motorycznych potrzebnych do pracy instruktorskiej w zakresie lekkiej atletyki. Doskonalenie pracy nad technikami poszczególnych konkurencji. Zapoznanie studentów z całorocznym cyklem treningowym. Zależności treningu sportowego w poszczególnych okresach przygotowawczych na kształtowanie wyniku sportowego. Umiejętność motywowania zawodników do pracy lekkoatletycznej w celu osiągnięcia wyniku sportowego. Organizacja imprez masowych (biegi przełajowe) oraz zawodów lekkoatletycznych.	15
	RAZEM	15

ĆWICZENIA AUDYTORYJNE		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
A1	Ćwiczenia praktyczne poprawiające szybkość wykorzystanie foto -finiszu, siłę, ćwiczenia z wykorzystaniem urządzeń na siłowni, skoczność, wytrzymałość na potrzeby lekkiej atletyki. Doskonalenie wybranych technik w konkurencjach lekko atletycznych. Praca praktyczna nad organizacją zawodów masowych w biegach przełajowych z wykorzystaniem elektronicznych urządzeń pomiarowych. Przygotowanie praktyczne w organizacji zawodów lekkoatletycznych.	15
	RAZEM	15

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Słowne objaśnienie

M2 Pokaz

M3 Filmy edukacyjne

M4 Wykłady

M5 Praca w grupach



M6 Metoda kombinowana

M7 Metoda syntetyczna

M8 Metoda analityczna

## 8 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	30
Konsultacje przedmiotowe	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	28
Opracowanie wyników	4
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>75</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

## 9 SPOSOBY OCENY

Egzamin. Średnia ocen ważona: kolokwium -50% ćwiczenia praktyczne 50%

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Kolokwium

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student stosuje podstawowy zasób pojęć w zakresie lekkiej atletyki, ma podstawową wiedzę na temat teorii lekkiej atletyki ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.	wykład	egzamin 1-100%
NA OCENĘ 4	Student stosuje bogaty zasób pojęć w zakresie lekkiej atletyki, ma specjalistyczną wiedzę na temat teorii lekkiej atletyki ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.		
NA OCENĘ 5	Student stosuje bardzo duży zasób pojęć w zakresie lekkiej atletyki, ma szeroką wiedzę specjalistyczną na temat teorii lekkiej atletyki ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2



NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę dostateczną w zakresie projektowania i planowania zawodów lekkoatletycznych, stosując do nich przepisy związane z dyscypliną.	ćwiczenia audytoryjne	kolokwium 1-100%
NA OCENĘ 4	Student potrafi projektować i planować zawody lekkoatletyczne stosując do nich przepisy związane z dyscypliną.		
NA OCENĘ 5	Student projektuje i planuje zawody lekkoatletyczne w sposób profesjonalny, stosując do nich przepisy związane z dyscypliną.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student potrafi tworzyć w minimalnym stopniu dokumentację, klasyfikuje przelicza punkty w tabelach sportowych, słabo porównuje wyniki, umie stosować proste urządzenia elektroniczne w organizacji zawodów sportowych.	ćwiczenia audytoryjne	ćwiczenia praktyczne 1-100%
NA OCENĘ 4	Student posiada umiejętność tworzenia dokumentacji z łatwością, klasyfikuje przelicza punkty w tabelach sportowych, potrafi porównywać wyniki, umie stosować proste urządzenia elektroniczne w organizacji zawodów sportowych.		
NA OCENĘ 5	Student tworzy dokumentację profesjonalnie, klasyfikuje przelicza punkty w tabelach sportowych, potrafi porównywać wyniki, umie stosować proste urządzenia elektroniczne w organizacji zawodów sportowych.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Egzamin. Średnia ocen ważona: kolokwium -50% ćwiczenia praktyczne 50%

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Zaliczenie z oceną , egzamin.

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W18	Cel1	W1	M1, M2, M3, M4, M5
EK2	KN_U12	Cel2	W1, A1	M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8
EK3	KN_U12	Cel3	W1, A1	M1, M2, M4, M5, M6, M7, M8



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Cieszkowski S. Zaborniak S — *Podstawy lekkiej atletyki*, Rzeszów, 1999, CDP.
- [2] Iskra J. — *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*, Katowice, 2002, AWF.
- [3] Socha S. — *Lekkoatletyka. Trening, metodyka nauczania i treningu poszczególnych konkurencji.*, Katowice, 1998, AWF.
- [4] Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne.*, Poznań, 1999, AWF.

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Stawczyk Z. — *Zarys lekkoatletyki*, Poznań, 1999, AWF.

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Tadeusz Pietrzak (kontakt: tadeusz.pietrzak@op.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Tadeusz Pietrzak (kontakt: tadeusz.pietrzak@op.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....