

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 gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską

1 PRZEDMIOT

| | |
|----------------------|---|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Teoria treningu sportowego w lekkiej atletyce |
| KOD PRZEDMIOTU | IKF 16.1 AIS D5 13/14 |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty uzupełniające |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 3 |
| SEMESTRY | 5 |

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA AUDYTORYJNE | ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM | ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI | ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT |
|---------|--------|--------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 5 | 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, siłę, skoczność, wytrzymałość na potrzeby lekkiej atletyki z użyciem sprzętu specjalistycznego: foto-finish, foto mata, siłownia. | 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 |
|--|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym: | |
| Godziny wynikające z planu studiów | 30 |
| Konsultacje przedmiotowe | 2 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji | 1 |
| Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury | 28 |
| Opracowanie wyników | 4 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji | 10 |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA | 75 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | 3 |

9 SPOSOBY OCENY

Średnia warzona ocen formujących: ćwiczenia praktyczne 60%, kolokwium 40%.

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 pisemny -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 | ćwiczenie 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 pisemny. Średnia ważona ocen formujących: 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)

.....