**KARTA PRZEDMIOTU**

**Rok akademicki 2015/2016**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-BC24-TiMLA* |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | ***Teoria i metodyka lekkiej atletyki****Theory and methodology of athletics* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | *Wychowanie fizyczne* |
| **1.2. Forma studiów** | *Studia stacjonarne / studia niestacjonarne* |
| **1.3. Poziom studiów** | *pierwszego stopnia licencjackie* |
| **1.4. Profil studiów** | *praktyczny* |
| **1.5. Specjalność** | *nauczycielska* |
| **1.6. Jednostka prowadząca przedmiot** | *WO, Instytut Fizjoterapii* |
| **1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | *Dr Leszek Nowak* |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | *Mgr Filip Szołowski* |
| **1.9. Kontakt**  | *666 300 200* |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | *P/K – podstawowy/kierunkowy* |
| **2.2. Status przedmiotu** | *obowiązkowy* |
| **2.3. Język wykładowy** | *polski* |
| **2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | *I, II* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *Dobra ogólna sprawność fizyczna. Podstawy metodyki w-f, Znajomość podstawowych zagadnień związanych z lekkoatletyką, w tym przepisów, wyników, osiągnięć polskich lekkoatletów.*  |

1. **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Liczba studentów w grupie*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** |
| *C- ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *25-30* | *60h – kontaktowe**40h – niekontaktowe* | *40h – kontaktowe**60h - niekontaktowe* |

 |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć**
 | ***Ćwiczeni na hali sportowej UJK, Stadion LA MOSiR*** |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć**
 | *Zaliczenie z oceną* |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | *Pokaz, ćwiczenia indywidualne.* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. *Z. Stawczyk, Zarys Lekkoatletyki, Poznań 1999.*
2. *J. Iskra, Lekkoatletyka-podręcznik dla studentów, Katowice 2006*
3. *E. Kruczalak, Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych, Kraków 1991.*
4. *Z. Stawczyk, Gry i zabawy lekkoatletyczne, Poznań 1998.*
5. *B. Poprawski; Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe lekkoatlety, Poznań 1972.*
 |
| **uzupełniająca** | *1.T.O. Bompa, Teoria i metodyka treningu, Warszawa 1990.**2. Z. Naglak, Trening sportowy, teoria i praktyka, Wrocław 1979**3. R. Trześniowski, Gry i zabawy ruchowe, Warszawa 1987.**4. Przepisy zawodów w lekkoatletyce.**5. Z. Ważny, System szkolenia sportowego, Warszawa 1987**6. S. Sulisz, Lekkoatletyka dla najmłodszych* |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**

*Przygotowanie do roli nauczyciela wychowania fizycznego oraz opiekuna młodzieży szkolnej – organizatora i propagatora różnorodnych form aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem lekkiej atletyki. Umiejętność organizowania zajęć z zakresu lekkiej atletyki w tym nauczania techniki i metodyki konkurencji lekkoatletycznych.* |
| * 1. **Treści programowe**
1. *Historia i charakterystyka dyscypliny. Przepisy BHP na zajęciach sportowych.*
2. *Klasyfikacja konkurencji lekkoatletycznych.*
3. *Podstawowe przepisy w lekkiej atletyce.*
4. *Zasady rozgrywania zawodów w czwórboju lekkoatletycznym.*
5. *Technika i metodyka nauczania startu niskiego.*
6. *Technika i metodyka nauczania biegu sprinterskiego.*
7. *Metodyka treningu szybkości.*
8. *Przygotowanie do roli sędziego w biegach sprinterskich.*
9. *Organizacja zawodów w biegu na 60 m.*
10. *Technika i metodyka nauczania skoku w dal z miejsca.*
11. *Technika i metodyka nauczania skoku w dal z rozbiegu.*
12. *Metodyka treningu skoczności.*
13. *Przygotowanie do roli sędziego w skoku w dal.*
14. *Organizacja zawodów w biegu w skoku w dal.*
15. *Zaliczenie przedmiotu.*
 |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | ***Stopień nasycenia efektu kierunkowego******[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla obszaru |
| W01 | *Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych oraz poznanych konkurencji lekkoatletycznych.*  | **++** | WF1P\_W22 | M1\_W07M1\_W10 |
| W02 | *Posiada wiedzę metodyki oraz z przepisów lekkoatletycznych, wie jak i jakie są zawody sportowe dla poszczególnych etapów szkolenia*  | **++** | WF1P\_W17 | M1\_W10 |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |  |  |  |
| U01 | *Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.* | **++** | WF1P\_U01WF1P\_U02WF1P\_U03 | M1\_U01M1\_U02M1\_U05 |
| U02 | *Posiada umiejętności prezentowania oraz wyjaśniania problematyki związanej z ochroną i promocją zdrowia oraz aktywnością fizyczną w odniesieniu do grup szkolnych.* | **++** |
| U03 | *Potrafi (na podstawie zdobytej wiedzy) samodzielnie przygotować oraz przeprowadzić zajęcia z zakresu lekkiej atletyki, dopasowując ich formę do wieku, płci oraz warunków bazowych środowiskowych i klimatycznych.* | **++** | WF1P\_U18 | M1\_U10 |
| U04 | *Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu poszczególnych konkurencji lekko atletycznych* | **++** | WF1P\_U02 | M1\_U02 |
| U05 | *Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.* | **++** | WF1P\_U06 | M1\_U10 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Ma świadomość, że uczyć należy się przez całe życie, dzięki temu ma świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.* | **++** | WF1P\_K01 | M1\_K01 |
| K02 | *Jest zorientowany na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji ruchowej i turystyce: zasada „fair play”, wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, umiejętność zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Wskazanie kształtowania tych postaw u młodych ludzi*  | **++** | WF1P\_K03 | M1\_K07 |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć**
 |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
| *Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Osiągnięcie wyniku 9,5 s K i 8,5 s M w biegu na 60 m.**Osiągnięcie wyniku 4,00 m K i 5,00 m M w skoku w dal.* | *Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Osiągnięcie wyniku 9,5 s K i 8,5 s M w biegu na 60 m.**Osiągnięcie wyniku 4,00 m K i 5,00 m M w skoku w dal.**Prawidłowe wykonanie roli jednego z sędziów w biegu na 60 m lub w skoku w dal.* |  *Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym Osiągnięcie wyniku 9,5 s K i 8,5 s M w biegu na 60 m.**Osiągnięcie wyniku 4,00 m K i 5,00 m M w skoku w dal.**Prawidłowe wykonanie roli jednego z sędziów w biegu na 60 m lub w skoku w dal.* *Zajęcie 3 miejsca w biegu na 60 m lub w skoku w dal w zawodach grupowych.* | *Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym Osiągnięcie wyniku 9,5 s K i 8,5 s M w biegu na 60 m.**Osiągnięcie wyniku 4,00 m K i 5,00 m M w skoku w dal.**Prawidłowe wykonanie roli jednego z sędziów w biegu na 60 m lub w skoku w dal.* *Zajęcie 2 miejsca w biegu na 60 m lub w skoku w dal w zawodach grupowych.* | *Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym Osiągnięcie wyniku 9,5 s K i 8,5 s M w biegu na 60 m.**Osiągnięcie wyniku 4,00 m K i 5,00 m M w skoku w dal.**Prawidłowe wykonanie roli jednego z sędziów w biegu na 60 m lub w skoku w dal.* *Zajęcie 1 miejsca w biegu na 60 m lub w skoku w dal w zawodach grupowych.* |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć**
 |
| **Zaliczenie praktyczne** | **Egzamin pisemny** | **Projekt** | **Kolokwium** | **Zadania domowe** | **Referat Sprawozdania** | **Dyskusje** | **Inne** |
| *X(C)* |  |  |  |  |  |  | *Organizacja i udział w zawodach grupowych* |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | *60* | *40* |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | *60* | *40* |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | *40* | *60* |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.* | *20* | *30* |
| *Przygotowanie do zaliczenia* | *20* | *30* |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***100*** | ***100*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **4** | **4** |

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

 *....................................................................................................................................*