|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Lekkoatletyczne formy treningu | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Lekkiej Atletyki** | **Rok: 3****Semestr: 5 i 6** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne: pierwszego stopnia** | **praktyczny** | **obowiązkowy** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****wykład / ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **26 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Dr Ryszard Grzywocz, dr Marzena Paruzel, dr Ronald Mehlich** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów**Pośrednie – przygotowanie do zajęć do części teoretycznej, przygotowanie do części praktycznej, podniesienie poziomu własnych zdolności motorycznych do potrzeba zaliczenia przedmiotu |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Podstawy wiedzy z zakresuwybranychkonkurencji sportów indywidualnych**Umiejętności:** Podstawowe umiejętności z wybranych konkurencji występujących w sportach indywidualnych**Kompetencje społeczne:** Świadomość pozyskiwania samodzielnie wiedzy z zakresu sportów indywidualnych oraz poziomu własnych zdolności motorycznych |
| **Cele przedmiotu** | Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z kształtowaniem zdolności motorycznych w zakresie potrzeb różnych dyscyplin indywidualnych z wykorzystaniem lekkiej atletyki (struktura rzeczowa i czasowa treningu). Poza realizacją efektów kształcenia związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: grupowe efekty kształcenia). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W1 | zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiui kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczychi humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki.  | K\_W01  | P6S\_WG  |
| W2 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia.  | K\_W07   | P6S\_WK  |
| W3 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego.  | K\_W09   | P6S\_WK  |
| **W zakresie umiejętności** |
| U1 | potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku.  | K\_U01   | P6S\_UW  |
| U2 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników.  | K\_U02   | P6S\_UO  |
| U3 | umie planować, zorganizować i przeprowadzić imprezy turystyczne i rekreacyjne stosownie do potrzeb uczestników, zróżnicowanych wiekiem, stanem zdrowia, poziomem wiedzy, zainteresowaniami oraz możliwościami finansowymi.  | K\_U03   | P6S\_UO  |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K1 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała.  | K\_K02  | P6S\_KR  |
| K2 | dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem.  | K\_K03  | P6S\_KR  |
| K3 | wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych.  | K\_K10   | P6S\_UO  |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Ćwiczenia:** Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokazMetody problemowe: dyskusja dydaktycznaMetody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiarMetody eksponujące: film |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych. Kryteria oceny efektów kształcenia:2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %) 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 % )3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład: 1. Metody, formy i zasady oraz bezpieczeństwo na treningu zdrowotnym i sportowym
2. Kontrola treningowa na różnych etapach szkolenia
3. Planowanie i organizacja festynu rodzinnego preliminarz, konkurencje, program minutowy, itp.
 | 13 +13 |
|   | Ćwiczenia:1. Lekka atletyka dla najmłodszych formy, metody, środki
2. Metody kształtowania wytrzymałości – metoda powtórzeniowa, interwałowa, ciągła
3. Metody kształtowania szybkości
4. Metody kształtowania gibkości i koordynacji
5. Imprezy plenerowe dla dorosłych „Team building”
6. Lekka atletyka dla wszystkich - czwórbój lekkoatletyczny
7. Organizacja festynu rodzinnego preliminarz, konkurencje, program minutowy podczas Katowickiego Festiwalu Biegowego.
 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| 1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji oraz techniki i metodyki nauczania konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Ocena podstawowych teoretycznych zagadnień związanych z zakresu treningu sportowego i zdrowotnego.
4. Ocena podstawowych umiejętności praktycznych zastosowanych w trakcie organizacji Katowickiego Festiwalu Biegowego- zaliczenie wolontariatu
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Konsultacje** | 26 godzin ćwiczeń |  |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia** | 26 godzin  |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godziny**, co odpowiada **2 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatury podstawowa**1. Astrand P.O. 2000, Dlaczego wysiłek. Medicina Sportiva, 4(2).
2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R.,Welk K.A. 2006, Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka.
3. Glover B., Shepherd J., Gloger S., 2007, Podręcznik biegacza, Zielonka, Buk-Rower. (przekł. z j. ang).
4. Kuński H., 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa
5. Raczek J., 1981, Rozwój wytrzymałości w systemie dzieci i młodzieży. SiT, Warszawa.
6. Socha S. (red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa.
 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J., Przygotowanie sprawnościowe z Zespołowych Grach Sportowych Katowice 2013 AWF Katowice.
2. Kurz T., 1997, Streching, trening gibkości, COS, Warszawa.
3. Perkowski K.,Śledziewski D., 1998, Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa.
 |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W1 | ~~x~~ |  |  |
| W2 | ~~x~~ |  | ~~x~~ |
| W3 | ~~x~~ |  |  |
| U1 |  | ~~x~~ |  |
| U2 |  | ~~x~~ |  |
| U3 | ~~x~~ | ~~x~~ |  |
| K1 |  |  | ~~x~~ |
| K2 |  |  | ~~x~~ |
| K3 |  |  | ~~x~~ |