|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i 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 pokaz  Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna  Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar  Metody 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~~ |