

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Sportów Indywidualnych

Nazwa zajęć: Przygotowanie techniczne i taktyczne		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I, II, III	Semestr: 1,3,5
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć:130 godzin	Liczba punktów ECTS:10
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Grzywocz Ryszard, Iskra Janusz, Krupa Iwona, Matusiński Aleksander, Mehlich Ronald, Skowronek Tomasz, Socha Teresa, Szade Bartłomiej	

Wymagania wstępne
Rozmowa kwalifikacyjna, wskazana jest przeszłość zawodnicza lub czynny zawodnik w Lekkiej Atletyce Rozmowa z komisją – o charakterze swobodnej rozmowy

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
P_W01	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu	K_W07
P_W02	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych	K_W22
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym stosownie do celów, rozwoju	K_W23

	psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy;	
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	K_U11
P_U02	Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzanych pomiarach i ocenach, prowadzonych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji	K_U12
P_U03	Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego i dydaktycznego	K_U20
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Docenia znaczenie nauk o kulturze fizycznej dla skuteczności i efektywności działania i wykorzystuje zdobytą wiedzę do projektowania działań zawodowych	K_K02
P_K02	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem trenera i nauczyciela	K_K04
P_K03	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych	K_K10

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Biegi krótkie i sztafetowe: <ul style="list-style-type: none"> - Metodyka nauczania startu niskiego - Start i bieg na prostej i wirażu - Fazy biegu występujące w biegach sprinterskich - Struktura kroku biegowego - Wykorzystanie trenażerów w kształtowaniu szybkości - Rozwiązania taktyczne w konkurencjach sprinterskich
2.	Biegi średnie i biegi długie: <ul style="list-style-type: none"> - Metodyka nauczania techniki biegu - Start i bieg na prostej i wirażu w biegach średnich i długich - Technika pokonywania przeszkód i rowu z wodą - Technika pokonywania naturalnych przeszkód w biegach przełajowych - Rozwiązania taktyczne w biegach średnich i długich - Kształtowanie wytrzymałości (1) – metoda ciągła - Kształtowanie wytrzymałości (2) – metoda powtórzeniowa. - Kształtowanie wytrzymałości (3) – metoda zmienna - Kształtowanie wytrzymałości (4)- metoda interwałowa - Kształtowanie wytrzymałości (5)- zabawa biegowa duża - Kształtowanie wytrzymałości (6)- zabawa biegowa mała - Kształtowanie wytrzymałości (7)- cross - Kształtowanie wytrzymałości (8)- fartlek
3.	Jogging i biegi górskie: <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki biegu w warunkach terenowych – różne formy joggingu - Kształtowanie techniki biegu w warunkach terenowych – w biegach górskich - Rozwiązania taktyczne w biegach ulicznych i biegach górskich
4.	Nordic Walking: <ul style="list-style-type: none"> - Nauka kroku podstawowego stosowanego w Nordic Walking. - Nauka kroku podstawowego i klasycznego stosowanego w Nordic Walking. - Dobór technik pokonywania naturalnych przeszkód terenowych – podejście pod górę, zejście z góry, chodzenie po schodach itp.

	<ul style="list-style-type: none"> - Rozwiązania taktyczne w rajdach i zawodach Nordic Walking
	<p>Biegi płotkarskie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki biegu - ćwiczenia podstawowe i specjalne - Kształtowanie techniki biegu ćwiczenia na nogę zakroczną i atakującą - Kształtowanie techniki biegu start i dobieg - Kształtowanie techniki biegu w różnym rytmie - Kształtowanie techniki w pokonaniu płotka w biegu na 100, 110 i 400m - Rozwiązania taktyczne w konkurencjach płotkarskich
	<p>Skoki lekkoatletyczne</p> <p>Skok w dal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki lądowania w skoku w dal - Kształtowanie techniki w skoku w dal – faza lotu (naturalna, piersiowa, biegowa) - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w skoku w dal - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w skoku w dal <p>Skok wzwyż:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki lądowania w skoku wzwyż - Kształtowanie techniki w skoku wzwyż– faza lotu (naturalna, flop) - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w skoku wzwyż - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w skoku wzwyż <p>Trójskok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki lądowania w trójskoku - Kształtowanie techniki w skoku w trójskoku – fazy skoku - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w trójskoku - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w trójskoku <p>Skok o tyczce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki lądowania w skoku o tyczce - Kształtowanie techniki w skoku o tyczce– faza lotu - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w skoku o tyczce - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w skoku o tyczce
	<p>Rzuty lekkoatletyczne</p> <p>Pchnięcie kulą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki pchnięcia kulą z miejsca z ustawienia (przodem, bokiem, tyłem) - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w pchnięciu kulą (technika klasyczna z doślizgiem) - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w pchnięciu kulą (technika obrotowa) - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w pchnięciu kulą <p>Rzut dyskiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki rzutu dyskiem z miejsca (przodem, bokiem, tyłem) - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w rzucie dyskiem - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w rzucie dyskiem <p>Rzut młotem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki rzutu młotem z miejsca - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w rzucie młotem - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w rzucie młotem <p>Rzut oszczepem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie techniki rzutu oszczepem z miejsca - Kształtowanie techniki wykonania rozbiegu w rzucie oszczepem - Kształtowanie techniki z wykorzystaniem sprzętu niekonwencjonalnego - Rozwiązania taktyczne w rzucie oszczepem

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Iskra J. (red.) (2004): Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF Katowice
2. Młeczko E. (red.) (2007): Lekkoatletyka, AWF Kraków.
3. Socha S. (red.) (1997): Lekkoatletyka. teoria i metodyka nauczania podstawy treningu. RCMSKFiS, Warszawa.
4. Sozański H., Tomaszewski A. (1995): Skoki lekkoatletyczne. Program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa.
5. Thompson P. J. L. (2014): Podstawy treningu Lekkoatletycznego. Oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów. PZLA Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1. Bompa T.O. (1988): Teoria planowania treningu. Warszawa
2. Iskra J., Walaszczyk A., Skucha J. (2015): Trening w biegach sprinterskich. AWF Katowice, PZLA Warszawa
3. Młeczko E. (1990): Współczesne koncepcje treningowe w konkurencjach wytrzymałościowych. Sport Wyczynowy Nr 3-4, s. 23-28.

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Subiektywne:

- zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na zajęciach.
- Zaliczenie prowadzenia części lekcji – treningu.

Obiektywne:

- Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Zaliczenia przedmiotu:

- Obecność na zajęciach,
- Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.
(Dyskusja w trakcie zajęć)
- Zaliczenie prowadzenia lekcji – technika wybranej konkurencji. (Część praktyczna)
- Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji. (Sprawdzian pisemny)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki poszczególnych konkurencji oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem

Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film.

Nakład pracy studenta - bilans punktów		Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		130	
Samodzielna praca studenta:			
<i>przygotowanie do ćwiczeń</i>		65	
<i>studiowanie piśmiennictwa</i>		65	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 260 godzin, co odpowiada 10 punktom ECTS			

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X		
P_W02	X			
P_W03	X			
P_U01	X			
P_U02	X			
P_U03		X		
P_K01		X		
P_K02				X
P_K03				X