

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: LEKKA ATLETYKA		
Kierunek: sport	Rok: I	Semestr: 1/2
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godzin	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Ryszard Grzywocz, Ronald Mehlich, Tomasz Skowronek	

Wymagania wstępne
brak

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 podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04
P_W02	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji	K_W08
P_W03	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu	K_W22

	lekkiej atletyki	
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie lekkiej atletyki	K_U02
P_U02	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z różnych form aktywności ruchowej i dyscyplin sportu oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny	K_U04
P_U03	Posiada specjalistyczne umiejętności (techniczne, metodyczne) w zakresie wybranych form aktywności fizycznej	K_U17
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	K_K01
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	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych i edukacyjnych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy	K_K15

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – wykłady
1.	Podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa i prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki. Zarys historii i rozwoju konkurencji lekkoatletycznych.
2.	Podstawowe przepisy lekkiej atletyki i zasady rozgrywania zawodów.
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Zajęcia organizacyjne. Przykładowe zajęcia lekkoatletyczne z uwzględnieniem nauki skipów i wieloskoków. Nauka podstawowych ćwiczeń lekkoatletycznych w zakresie rozgrzewki.
2.	Rozgrzewka lekkoatletyczna – podstawowe zasady. Doskonalenie techniki biegu - skipy A, B, C, wieloskok
3	Nauka startu wysokiego i niskiego. Start wysoki i niski – ćwiczenia wprowadzające, elementy treningu szybkości. Przygotowanie do nauki pchnięcia kulą- wieloboje kularskie.
4	Biegi sztafetowe - podanie i odbiór pałeczki sztafetowej w marszu i w truchcie. Pchnięcie kulą – pchnięcia z miejsca lewą i prawą ręką z ustawienia bokiem.
5	Biegi sztafetowe - zmiany pałeczki sztafetowej w biegu. Pchnięcie kulą - Różne formy pchnięcia z „rozbiegu” (techniki szkolne)
6	Zaliczenie startu niskiego oraz biegu na 100 m. Biegi sztafetowe - zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian. Pchnięcie kulą – nauka pchnięcia kulą z doślizgu (pełna technika)
7	Zaliczenie zmian pałeczki sztafetowej. Pchnięcia kulą – doskonalenie pełnej techniki pchnięcia kulą
8	Zaliczenie pchnięcia kulą. Bieg przez płotki – podstawowe ćwiczenia płotkarskie w miejscu i marszu.

9	Bieg przez płotki - nauka poprawnego pokonania płotka w truchcie na 5 i 3 kroków, w zakresie nauki techniki pracy nogi zakroczonej, atakującej oraz pokonanie płotka przez jego środek.
10	Bieg przez płotki - doskonalenie biegu przez środek płotka w rytmie 5 i 3- krokowym. Nauka dobiegu do płotka ze startu wysokiego.
11	Zaliczenie ABC biegu oraz zaliczenie testu Coopera.
12	Podsumowanie poznanego materiału w semestrze 1 oraz zaliczenia poprawkowe
13	Zajęcia organizacyjne. Kształtowanie sprawności ogólnej – ćwiczenia siłowe w parach
14	Skok wzwyż – skoki wzwyż różnymi technikami (naturalna, nożycowa) Bieg przez płotki - doskonalenie techniki biegu przez płotki, elementy biegu na 200 m ppł i 400 m ppł.
15	Skok wzwyż – skok wzwyż z miejsca (tyłem), nauka lądowania. Bieg przez płotki – nauka dobiegu do I płotka ze startu niskiego(100/110 m ppł)
16	Skok wzwyż - nauka skoku wzwyż techniką flop, skoki z krótkiego rozbiegu. Bieg przez płotki - doskonalenie biegu przez płotki ze startu niskiego
17	Skok wzwyż - nauka odmierzania rozbiegu skoki z pełnego rozbiegu techniką flop. Zaliczenie biegu przez płotki na 100m i 110m ppł.
18	Skok wzwyż - doskonalenie skoku wzwyż techniką flop. Rzut oszczepem – nauka chwytu, rzutu z miejsca w różnych formach.
19	Zaliczenie skoku wzwyż. Rzut oszczepem - rzuty oszczepem z ustawienia bokiem z miejsca i w marszu
20	Rzut oszczepem - nauka kroku skrzyżnego, rzuty z biegu. Skok w dal - nauka lądowania i ćwiczenia odbicia do skoku w dal
21	Rzut oszczepem - doskonalenie rzutu oszczepem z pełnego rozbiegu. Skok w dal - nauka fazy lotu i odmierzanie rozbiegu.
22	Zaliczenie rzutu oszczepem. Skok w dal – doskonalenie skoku z pełnego rozbiegu
23	Zaliczenie skoku w dal. Zaliczenie biegu 400m.
24	Zaliczenie przepisów LA. Zaliczenie 800 m kobiet i 1500m mężczyzn

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Iskra J. (red.) [2006]: Lekkoatletyka – Podręcznik dla studentów. AWF, Katowice.
2. Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. [2005]: Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF, Katowice
3. Lee E. Brown, Vance A. Ferrigno [2005]: Training for Speed, Agility and Quickness. Human Kinetics, Champaign
4. Mleczo E. (red.) [2007]: Lekkoatletyka. AWF, Kraków
5. Mroczyński J. (red.) [1997]: Lekkoatletyka (t. I, II). AWF, Gdańsk
6. Socha S. (red.) [1997]: Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa.
7. Socha S., [1994]: Rzuty i wieloboje lekkoatletyczne AWF, Katowice

Literatura uzupełniająca:

8. Bubka S., Bułakowa M [2015]: Lekka atletyka- encyklopedia w pytaniach i odpowiedziach. Kijów
9. Chmura J. [2014]: Rozgrzewka- podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa
10. Iskra J. (red.) [2008]: Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży. AWF im. J. Kukuczki, Katowice i Politechnika Opolska, Opole

11. Kurz T., [1997]: Stretching trening gibkości. COS, Warszawa
12. Mulak J. (red.) [1982]: Lekkoatletyka. Sport i Turystyka, Warszawa
13. Perkowski K. Śledziwski D.,[1998]: Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa

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

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

obecność na zajęciach, oraz udział w biegu ulicznym.

- poprawne wykonanie skipów A,B,C i wieloskoków,
- zaliczenie zmian sztafetowych w parach
- zaliczenie biegu na 100 m (norma wynikowa),
- zaliczenie techniki startu niskiego.
- zaliczenie testu Coopera (norma wynikowa),
- poprawne wykonanie techniki plotkarskiej,
- zaliczenie 110mppt (M) i 100mppt (K) (norma wynikowa),
- zaliczenie 400m (norma wynikowa),
- zaliczenie biegu ulicznego (np. Festiwal biegowy),
- zaliczenie skoku wzwyż (norma wynikowa),
- zaliczenie pchnięcia kulą (norma wynikowa),
- zaliczenie – ocena znajomości przepisów LA,
- poprawne wykonanie techniki rzutu oszczepem,
- zaliczenie 1500m (M) i 800m (K) (norma wynikowa),
- zaliczenie skoku w dal (norma wynikowa),
- zaliczenie rzutu oszczepem (norma wynikowa),

Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji z techniki i metodyki konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć.

Egzamin odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i ma formę pisemną.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

1. Obserwacja studenta w trakcie zajęć
2. Spełnienie norm wynikowych według kryteriów dla każdej konkurencji
3. Egzamin pisemny

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia: pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa

Wykład: prezentacja multimedialna, film

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	52	
Samodzielna praca studenta:	52	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godzin, co odpowiada 4 punktom ECTS		

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
K_W01		x	
K_W02		x	
K_W03		x	
K_U01	x		
K_U02	x		
K_U03	x		
K_K01			x
K_K02			x
K_K03			x