

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć praktycznych – sporty indywidualne		ECTS: 6
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: KATEDRA SPORTÓW INDYWIDUALNYCH		Rok: I Semestr: 1,2
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia: II stopień	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 78/39
Koordinator grupy zajęć	dr hab. Arkadiusz Stanula, prof. nadzw. AWF	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	Wiedza: Podstawy wiedzy z zakresu wybranych konkurencji 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	Bezpośrednio – 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 potrzeb zaliczenia przedmiotu
Cele grupy zajęć	Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z kształtowaniem zdolności motorycznych w zakresie potrzeb wybranych dyscyplin indywidualnych (technika wykonania i metodyka nauczania). Poza realizacją efektów uczenia się związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W1	Zna zaawansowane kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz zaawansowaną metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych z zakresu sportów indywidualnych i tańca	K_W03	P7S_WG P7S_WK
W2	Posiada wiedzę z zakresu aktualnych tendencji w nauczaniu sportów indywidualnych i tańca, zna zasób ćwiczeń i metodykę nauczania zaawansowanych konkurencji, technik i taktyk sportowych, zasady organizacji zawodów sportowych	K_W15	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	Potrafi zastosować zaawansowane metody i techniki oceny parametrów sprawności organizmu oraz interpretować wyniki a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	K_U01	P7S_UW P7S_UK
U2	Potrafi dobrać odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody realizacji wytyczonych celów na ponadpodstawowym etapie edukacji oraz stosownie do potrzeb indywidualnych uczniów i warunków pracy	K_U07	P7S_UW
U3	Potrafi prowadzić lekcje ukierunkowane na usamodzielnianie ucznia z wykorzystaniem zaawansowanych rozwiązań organizacyjnych, metod realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości	K_U08	P7S_UW P7S_UO P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w	K_K02	P7S_KK

	procesie edukacyjnym i treningowym		
K2	Potrafi nawiązywać właściwe relacje z jednostką oraz grupą	K_K06	P7S_KK
K3	Jest przekonany o konieczności promowania zdrowego stylu życia, rozumie rolę nauczyciela wychowania fizycznego w szkole w tym aspekcie (ponadpodstawowy etap edukacji)	K_K08	P7S_KR
K4	Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w realizowanym procesie naukowo-badawczym, edukacyjnym i treningowym	K_K14	P7S_KK P7S_UK

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 uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Lekkoatletyczne formy ruchu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lekka atletyka królową sportu. Konspekt i osnowa – budowa lekcji z punktu widzenia lekkiej atletyki. Technika i metodyka wybranych konkurencji. 2. Badania naukowe w zakresie sprawności fizycznej w lekkiej atletyce. Bateria testów motorycznych stosowanych w lekkiej atletyce w ocenie poziomu sprawności fizycznej i specjalnej. 3. Kształtowanie szybkości z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu – stadion, sala. Ocena poziomu szybkości, testy motoryczne. 4. Kształtowanie szybkości z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu w terenie. 5. Kształtowanie wytrzymałości z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu – stadion, sala. Ocena poziomu wytrzymałości, testy motoryczne. 6. Kształtowanie wytrzymałości z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu w terenie. 7. Kształtowanie skoczności z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu – stadion, sala. Ocena poziomu skoczności, testy motoryczne. 8. Kształtowanie siły z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu – stadion, sala. Ocena poziomu siły, testy motoryczne. 9. Kształtowanie siły z wykorzystaniem poznanych lekkoatletycznych form ruchu w terenie. 	26/13
2.	<p>Gimnastyczno-akrobatyczne formy ruchu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne. Omówienie treści programowych zajęć i warunków zaliczenia. Podanie literatury. 2. Akrobatyka sportowa – technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń zespołowych. Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących z wykorzystaniem przyrządów, przyborów i ze 	26/13

6. Mroczyński J. (red.) (1997) Lekkoatletyka (t. I, II). AWF, Gdańsk.
7. Socha S. (red.) (1997) Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa.
8. Stawczyk Z. (red.) (1992) Zarys lekkoatletyki. AWF, Poznań.
9. Kurz T. (1997) Stretching trening gibkości. COS, Warszawa.
10. Mulak J. (red.) (1982) Lekkoatletyka. Sport i Turystyka, Warszawa.
11. Perkowski K. Śledziwski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa.
12. Raczek J. (1981) Rozwój wytrzymałości w systemie dzieci i młodzieży. Sport i Turystyka Warszawa.
13. Socha S. (1994) Rzuty i wieloboje lekkoatletyczne AWF, Katowice.
14. Socha S. Ważny Z. (red.) (1986) Lekkoatletyka. AWF, Katowice.
15. Starzyński T., Sozański H. (1995) Trening skoczności atlas ćwiczeń RCMSZ.

Gimnastyczno-akrobatyczne formy ruchu

1. Karkosz K. (1993) Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice.
2. Sereżyński A. (2008) Akrobatyka Sportowa. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów.
3. Szot Z., Tomczak M., Troczek A., Paterek J. (2009) Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy. Nauczanie programowane. Impuls, Kraków.
4. Zieliński K. (1993) Akrobatyka Sportowa, Dwójki Kobiet. Resortowe Centrum Metodyczno-szkoleniowe KF i S, Warszawa.
5. Raczek J., Mynarski W., Liach W. (2003) Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice.
6. Talaga J. (2004) Sprawność fizyczna ogólna - Testy.
7. Aktualne programy kwalifikacyjne PZG.
8. Polak E. (2007) Polsko-angielski słownik pojęć i terminów gimnastycznych. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.

Sporty wodne

1. Dybińska E. (2011) Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF, Kraków.
2. Karpiński R. (2011) Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice.
3. Stachura A., Płatek Ł. (2012) Pływanie w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
4. Stachura A., Kucia K. (2014) Ogólnopolski program nauczania pływania. PZP, Kraków.
5. Program Szkolenia Sportowego w Pływaniu, PZP, Warszawa (2017) www.polswim.pl
6. Rakowski M. (2010) Sportowy trening pływacki, Londyn.
7. Zatoń M., Jastrzębska A. (2010) [red.] Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Warszawa, PWN.
8. Przepisy Pływania. 2013-2017, PZP, Warszawa. www.polswim.pl.

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	Sprawdzian umiejętności	Obserwacja/diskusja dydaktyczna
W1	x	X	
W2	x	X	
U1		X	
U2		X	
U3	x	X	
K1			x

K2			x
K3			x
K4			x

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty		
	Lekkoatletyczne formy ruchu	Gimnastyczno-akrobatyczne formy ruchu	Sporty wodne
W1	x	X	x
W2	x	X	x
U1	x	X	x
U2	x	X	x
U3	x	X	x
K1	x	X	x
K2	x	X	x
K3	x	X	x
K4	x	X	x

* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/ poziomy 7