

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Specjalizacja instruktorska - Lekkoatletyka					
1. Kod przedmiotu: I WF – III/5,6 - 47		2. Liczba punktów ECTS: 6			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	90	40	50
5. Rok studiów	III	9. Studia niestacjonarne:	90	40	50
6. Semestr:	5, 6	10. Poziom studiów:	licencjat		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące:					
11. Forma zaliczenia:	egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie do systematycznego szkolenia młodych lekkoatletów na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym.
C 2.	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w biegach wytrzymałościowych.
C 3.	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w biegach sprinterskich.
C 4.	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w skokach lekkoatletycznych.
C 5.	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w rzutach lekkoatletycznych

2. Wymagania wstępne:

Ukończenie kursu podstawowego lekkiej atletyki na 1 i 2 roku studiów.

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu kształcenia	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W22	P47-W01	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie biegów wytrzymałościowych.	Kolokwium, dyskusja	C2
K1A_W22	P47-W02	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w biegach sprinterskich.	Kolokwium, dyskusja	C3
K1A_W22	P47-W03	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w skokach lekkoatletycznych.	Kolokwium, dyskusja	C4
K1A_W22	P47-W04	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w rzutach lekkoatletycznych.	Kolokwium, dyskusja	C5
K1A_W03, K1A_W22	P47-W05	Charakteryzuje etapy szkolenia i strukturę rocznego cyklu treningowego młodych lekkoatletów.	Kolokwium, dyskusja	C1
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U01	Konstruuje roczny plan szkolenia młodych lekkoatletów z podziałem na podokresy.	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C1
K1A_U01	P47-U01	Potrafi zaplanować obciążenia	Przygotowanie	C2

K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20		treningowe w biegach wytrzymałościowych adekwatnie do poziomu sportowego, etapu szkolenia i podokresu roku treningowego.	rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy treningowy w biegach sprinterskich na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C3
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy treningowy w skokach lekkoatletycznych na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C4
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy treningowy w rzutach lekkoatletycznych na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C5
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_K11	P47-K01	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C2
K1A_K13 K1A_K10	P47-K01	Docenia osiągnięcia podopiecznych.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C3
K1A_K01	P47-K01	Wykazuje gotowość o doskonalenia warsztatu zawodowego.	Dyskusja,	C4
K1A_K08	P47-K01	Kieruje zespołem sportowym.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C1

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych	Treści programowe	Odniesienie do efektów kształcenia-
----------------------------	-------------------	-------------------------------------

kształcenia	(2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Symbol
	CWICZENIA	
T1	Jednostka treningowa biegu ciągłego	K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20 K1A_K08 K1A_K11 K1A_K13 K1A_K10 K1A_K01
T2	Jednostka treningowa crossu	
T3	Jednostka treningowa biegów interwałowych	
T4	Jednostka treningowa biegów tempowych	
T5	Jednostka treningowa szybkości biegowej	
T6	Jednostka treningowa techniki startu niskiego i odcinka startowego	
T4	Jednostka treningowa techniki biegu przez płotki	
T8	Jednostka treningowa techniki biegu sztafetowego	
T9	j.w.	
T10	Jednostka treningowa techniki skoku w dal	
T11	j.w.	
T12	Jednostka treningowa techniki trójskoku	
T13	j.w.	
T14	Jednostka treningowa skoku wzwyż	
T15	j.w.	
T16	Jednostka treningowa z elementami techniki skoku o tyczce	
T17	j.w.	
T18	Jednostka treningowa techniki rzutu oszczepem	
T19	j.w.	
T20	Jednostka treningowa rzutu dyskiem	
T21	j.w.	
T22	Jednostka treningowa techniki pchnięcia kulą	
T23	j.w.	
T24	Jednostka treningowa techniki rzutu młotem	
T25	j.w.	
	WYKŁADY	
T26	Etapy szkolenia w lekkiej atletyce z uwzględnieniem rozwoju ontogenetycznego	K1A_W03, K1A_W22 K1A_W22 K1A_W22 K1A_W22 K1A_W22 K1A_K08 K1A_K11 K1A_K13 K1A_K10 K1A_K01
T27	Struktura czasowa rocznego cyklu treningowego dla młodych zawodników	
T28	Struktura rzeczowa cyklu treningowego	
T29	Zasada superkompensacji i fazy budowania formy sportowej	
T30	Zasady, formy i środki kształtowania wytrzymałości	
T31	Zasady, formy i środki kształtowania siły mięśniowej	
T32	Zasady, formy i środki kształtowania szybkości	
T33	Zasady, formy i środki kształtowania koordynacji ruchowej	
T34	Szkolenie młodych biegaczy na średnie i długie dystanse w rocznym cyklu treningowym	
T35	j.w.	
T36	j.w.	
T37	Szkolenie młodych sprinterów w rocznym cyklu treningowym	
T38	j.w.	
T39	j.w.	
T40	Szkolenie młodych skoczków w rocznym cyklu treningowym	
T41	j.w.	
T42	j.w.	
T43	Szkolenie młodych miotaczy w rocznym cyklu treningowym	
T44	j.w.	
T45	j.w.	

5. Warunki zaliczenia: (typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny: Ćwiczenia: przygotowanie projektów zajęć treningowych, prowadzenie fragmentów zajęć, prezentacja technik lekkoatletycznych (pokaz), kolokwium, egzamin pisemny. Wykłady: uczestnictwo, egzamin pisemny. (typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny: skala ocen od 2 do 5. Wymagane spełnienie wszystkich warunków na ocenę co najmniej 3.0.
--

6. Metody prowadzenia zajęć: Wykład, prezentacja multimedialna, projektowanie zajęć, ćwiczenia ruchowe, dyskusja
--

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a <u>nie</u> wykorzystywane przez wykładowcę)	
Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Stawczyk Z (1999) <i>Zarys lekkoatletyki</i> . AWF Poznań	Marszałek S. (2010) <i>Zastosowanie technik rozciągających w zmniejszaniu ryzyka kontuzji u biegaczy</i> . www.la.awf.poznan.pl , zakładka Dydaktyka – Materiały dydaktyczne (publikacja elektroniczna).
Stawczyk Z (2001) <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> . AWF Poznań	Iskra J, Walaszczyk A (1994) <i>Metodyka nauczania dzieci biegu przez płotki</i> . Sport Wyczynowy nr 9-10.
Stawczyk Z (1998) <i>Gry i zabawy lekkoatletyczne</i> . AWF Poznań.	Kusy K, Zieliński J (2004) <i>Lekkoatletyka</i> . W: <i>Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole</i> . Wydawnictwo eMPI ² . Poznań, str. 199-221.
Iskra J, Osik T, Walaszczyk A (2002) <i>Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych</i> . ARF Media. Poznań.	Bora P (1993) <i>Systematyka ćwiczeń skocznościowych</i> . Lekkoatleta nr 4, str. 19–20.
Iskra J (1998) <i>Bieg przez płotki. Teoretyczne podstawy i praktyczne rozwiązania treningowe</i> . AWF Katowice.	Morończyk A (1988) <i>Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych</i> . AWF Warszawa.
Wybrane przepisy zawodów lekkoatletycznych IAAF 2010-2011. www.la.awf.poznan.pl , zakładka Dydaktyka – Materiały dydaktyczne	
Prus G (1997) <i>Trening w biegach średnich i długich</i> . AWF Katowice	
Sozański H, Witczak T, Starzyński (1999) <i>Podstawy treningu szybkości</i> . Biblioteka trenera. COS Warszawa.	
Raczek J (1991) <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . Biblioteka Trenera. RCM-SKFiS Warszawa.	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne

Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	90	90
Praca własna studenta	40	40
Studia literaturowe	20	20
Przygotowanie prowadzenia zajęć, konspekty	20	20
SUMA GODZIN	170	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.