

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

24

1. Nazwa przedmiotu:	Lekka atletyka				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	I, II, III, IV				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Jarosław Gasilewski				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty kierunkowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń.					
16. Cel przedmiotu:					
Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej. W szczególności opanowanie podstaw techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznanie się teoretyczne, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodne wysiłki występujące w lekkiej atletyce. Dodatkowo - wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum oraz opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki a także umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów lekkoatletycznych					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie praktyczne wyniki osiągnięte w semestralnych zaliczeniach przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne	ćwiczenia	K_W01 (+) K_W05 (++) K_W12 (++) K_W13 (+++)
U	Student posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o				K_U01 (+) K_U02 (+) K_U03 (++) K_U04 (+++)

	<p>charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, Rozwija wytrzymałość biegową, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych, Potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne (bieg przez płotki, skok w dal, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, trójskok). posiada umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłku, umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej oraz samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, potrafi praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.</p>				
K	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju.</p>				<p>K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K06 (+++) K_K09 (++)</p>
18. Formy i wymiar zajęć:		<p>wykład ćwiczenia ST: ST: 90 NST NST: 54</p>			
19. Treści kształcenia:					
<p>Ćwiczenia: I semestr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne. Przykładowe zajęcia lekkoatletyczne z uwzględnieniem nauki skipów i wieloskoków. (Rozgrzewka lekkoatletyczna, skipy A,B,C, wieloskoki). 2. Nauka startu wysokiego i niskiego, podstawowe zasady biegów sztafetowych. (Start wysoki i niski ćwiczenia wprowadzające i specjalne. Podanie i odbiór pałeczki sztafetowej w marszu i w truchcie). 3. Doskonalenie startu niskiego. Zmiany pałeczki sztafetowej w biegu. (Ćwiczenia specjalne w nauce startu niskiego. Starty na sygnał. Zmiany pałeczki sztafetowej w parach). 4. Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej, skipów i wieloskoków. (Zmiany pałeczki sztafetowej w zespołach 4-osobowych. Sztafeta 8 x 50 m. Specjalne formy skipów i wieloskoków). 5. Rozwój szybkości biegowej. Zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian. (Ćwiczenia specjalne w rozwoju szybkości biegowej. Biegi sztafetowe na wszystkich strefach zmian). 6. Zmiany pałeczki sztafetowej w parach – zaliczenie. 7. Start niski. Bieg na dystansie 60 m – zaliczenie. 8. Skipy A, B, C, wieloskoki – zaliczenie. 9. Mała Zabawa Biegowa. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, szybkości biegowej i skoczności w warunkach terenowych. 10. Duża Zabawa Biegowa. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej i specjalnej w warunkach terenowych. 11. Kształtowanie wytrzymałości metodą ciągłą i powtórzeniową. Przygotowanie do testu Coopera. Biegi powtarzane. 12. Sprinterska Zabawa Terenowa – zajęcia terenowe łączące rozwijanie szybkości, skoczności i wytrzymałości. 13. Kształtowanie siły z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych. (zajęcia w terenie, ćwiczenia siłowe różnych partii mięśniowych). 14. Test Coopera – zaliczenie. 15. Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe. <p>II semestr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne. Rozwijanie skoczności. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej (1). 					

Wieloskoki horyzontalne, metoda powtórzeniowa w rozwoju wytrzymałości.

2. Skok w dal (1) – nauka odbicia i lądowania. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej (2). Ćwiczenia specjalne w nauczaniu odbicia i lądowania, rozwijanie wytrzymałości metodą interwałową.
3. Skok w dal (2) – skoki z krótkiego rozbiegu. Bieg na 300 m. Ćwiczenia specjalne w skokach w dal z krótkiego rozbiegu. Sprawdzian w biegu poprzedzającym bieg na dystansie 400 m.
4. Skok w dal (3) – skoki z pełnego rozbiegu. Zaprawa płotkarska. Nauka odmierzania rozbiegu, ćwiczenia specjalne przygotowawcze do biegu przez płotki.
5. Skok w dal (4). Gry i zabawy z wykorzystaniem piłeczki palantowej. Pełna forma skoku w dal – doskonalenie, ćwiczenia przygotowawcze do rzutu piłeczką palantową.
6. Zaliczenie skoku w dal.
7. Zaliczenie biegu na dystansie 400 m.
8. Bieg przez płotki (1). Rzut piłeczką palantową. Podstawowe ćwiczenia płotkarskie w marszu. Rzut piłeczką palantową w pełnej formie z rozbiegu.
9. Bieg przez płotki (2). Zaliczenie techniki rzutu piłeczką palantową, Ćwiczenia płotkarskie w truchcie, tzw. „pędzle”.
10. Bieg przez płotki (3). Bieg przez środek płotków w rytmie 3-krokowym.
11. Bieg przez płotki (4). Bieg przez płotki ze startu niskiego w rytmie 3-krokowym.
12. Zaliczenie techniki biegu przez płotki.
13. Prowadzenie zajęć – skok w dal.
14. Prowadzenie zajęć – biegi przez płotki.
15. Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.

III semestr

1. Zajęcia organizacyjne. Gry i zabawy skocznościowe, skoki w płaszczyźnie horyzontalnej, w formie zabawowej.
2. Trójskok (1). Wieloskoki różnego typu, ćwiczenia siły dynamicznej z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych, podstawy techniki trójskoku.
3. Trójskok (2). Skoki z krótkiego rozbiegu.
4. Trójskok (3). Skoki z pełnego rozbiegu.
5. Trójskok – zaliczenie.
6. Pchnięcie kulą (1), ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kulą, wieloboje rzutowe kulą.
7. Pchnięcie kulą (2) z ustawienia przodem i bokiem.
8. Pchnięcie kulą (3) z ustawienia bokiem i tyłem.
9. Pchnięcie kulą (4) z poślizgu.
10. Pchnięcie kulą – zaliczenie.
11. Rozwijanie wytrzymałości metodą powtórzeniową. Biegi powtarzane przygotowujące do biegu na dystansie 800/1500 m.
12. Rozwijanie wytrzymałości metodą interwałową. Biegi interwałowe przygotowujące do biegu na dystansie 800/1500 m.
13. Bieg na dystansie 800/1500 m – zaliczenie.
14. Prowadzenie zajęć – kształtowanie wytrzymałości różnymi metodami.
15. Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.

IV semestr

1. Zajęcia organizacyjne. Zaprawa ogólnorozwojowa w terenie.
2. Podstawowe wiadomości o przepisach lekkoatletycznych.
3. Zaliczenie przepisów z lekkiej atletyki.
4. Rzut dyskiem (1) ćwiczenia oswajające ze sprzętem – trzymanie i wypuszczanie dysku z ręki.
5. Rzut dyskiem (2), rzut dyskiem z ustawienia przodem i bokiem do kierunku rzutu.
6. Rzut dyskiem (3), rzut dyskiem z obrotem, z ustawienia bokiem do kierunku rzutu.
7. Rzut dyskiem (4), rzut dyskiem z obrotem z ustawienia tyłem do kierunku rzutu.
8. Rzut dyskiem – zaliczenie.
9. Prowadzenie zajęć (1). Pchnięcie kulą.
10. Prowadzenie zajęć (2). Trójskok.
11. Prowadzenie zajęć (3). Rzut piłeczką palantową.
12. Prowadzenie zajęć (4). Biegi sprinterskie.
13. Prowadzenie zajęć (5). Gry i zabawy lekkoatletyczne i terenowe.
14. Prowadzenie zajęć (6). Atletyka terenowa.
15. Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe.

20. Egzamin:

zaliczenie z oceną

21. Literatura podstawowa:

1. Gasilewski J. Iskra J. Szepelawy M. 2011. Lekkoatletyka dla instruktorów. PWSZ Racibórz.
2. Iskra J. (red.) 2002. Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF Katowice.
3. Iskra J. (red.) 2004. Lekkoatletyka . Podręcznik dla studentów. AWF Katowice.

4. Mroczyński. (red.) 1997. Lekkoatletyka (t. I, II). AWF Gdańsk.
5. Socha S., Ważny Z. (red.) 1986. Lekkoatletyka. AWF Katowice.
6. Stawczyk Z. (red.) 1999. Zarys lekkoatletyki. AWF Poznań.
7. Zienkiewicz W. (red.) 1993. Lekkoatletyka. AWF Warszawa.

22. Literatura uzupełniająca:

1. Iskra J. 1998. Biegi przez płotki. AWF Katowice.
2. Iskra J. (red.) 2005. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice.
3. Iskra J. 2002. Trening w biegach sprinterskich. ARF Poznań.
4. Stawczyk Z. 2004. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	90	54
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/Praca własna	150 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi, sprzętem przygotowanie do zaliczenia praktycznego konsultacje)	90 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi, sprzętem przygotowanie do zaliczenia praktycznego konsultacje)
Suma godzin		90/150	54/90

24. Suma wszystkich godzin:	ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:	ST	NST
		240		144	
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:	3	3	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	5	5

28. Kryteria oceniania:

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
K_W01 (+) K_W05 (++) K_W12 (++) K_W13 (+++)	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	db	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	dst	student ma dostateczną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat HKF

		nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
K_U01 (+) K_U02 (+) K_U03 (++) K_U04 (+++)	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonyje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi Potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne Potrafi praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonyje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi Potrafi poprawnie dobrze wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne Potrafi praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu KF, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek, Potrafi dostatecznie poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne Potrafi w formie dostatecznej opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków
K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K06 (+++) K_K09 (++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju,
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju,
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby dokształcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)