*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2022/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Warsztaty szkoleniowe |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 3 rok, sem. V |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł- Instruktor sportu Lekka Atletyka |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Lesław Lassota |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Ćwiczenia: dr Lesław Lassota, mgr Matylda Kowal, mgr Mirosław Wierzbicki |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| Sem. V |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Razem** |  | **20** |  |  |  |  |  |  | **1** |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Ćwiczenia – zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowe wiadomości z zakresu teorii i praktyki sportu młodzieżowego oraz metodycznych podstaw treningu. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | przygotowanie studenta, jako przyszłego trenera instruktora, do samodzielnego prowadzenia zajęć z Lekkiej Atletyki w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach związanych z kulturą fizyczną; |
| C2 | obserwacja czynności podejmowanych przez trenera – opiekuna praktyki, w toku prowadzonych przez niego zajęć; |
| C3 | zapoznanie się z programem szkolenia lekkoatletów na określonych etapach szkolenia; |
| C4 | zapoznanie z metodami, formami i szczegółowymi tokami jednostek treningowych; |
| C5 | asysta opiekunowi praktyki w trakcie jednostek treningowych; |
| C6 | aktywne uczestnictwo w jednostkach treningowych; |
| C7 | zapoznanie z właściwym prowadzeniem dokumentacji odbywania praktyk (dziennik praktyk); |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| ek\_ 01 | Student stosuje zasady bhp, które obowiązują podczas jednostek treningowych z Lekkiej Atletyki w klubach sportowych. | K\_W14 |
| Ek\_ 02 | Student definiuje i objaśnia budowę jednostki treningowej z Lekkiej Atletyki | K\_W18 |
| Ek\_ 03 | Student przygotowuje jednostki treningowe do wybranego rodzaju zajęć z konkurencji lekkoatletycznych | K\_U17 |
| Ek\_ 04 | Student interpretuje i planuje strukturę procesu treningowego w Lekko Atletyce | K\_U18 |
| Ek\_ 05 | Student ma świadomość analizy wiedzy dotyczącej treningu w Lekkiej Atletyce | K\_K01 |
| Ek\_ 06 | Student ma świadomość aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenia własnych umiejętności praktycznych z Lekkiej Atletyki | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| brak |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne** |
| **III Rok V semestr** |
| 1. Zapoznanie się z warsztatem pracy trenera i dokumentacją jego pracy: programu szkolenia lekkoatletów, planu organizacyjno-szkoleniowego, osiągnięć uczestników zajęć. Poznanie dokumentacji trenera, tj. dziennika zajęć, rejestru osiągnięć uczestników, instrukcji BHP itp |
| 1. Hospitacje i omawianie zajęć treningowych Przeprowadzić hospitacje zajęć treningowych i dokonać jej analizy. |
| 1. Udział w zajęciach treningowych |
| 1. Asystowanie nauczycielom, trenerom podczas jednostki treningowej, pomoc w przygotowaniu do zajęć, -aktywne uczestniczenie w jednostce treningowej: pomoc w organizacji zajęć, uczestnictwo w pokazie i asekuracji, 2. - możliwość samodzielnego prowadzenia fragmentów jednostki treningowej. |
| 1. -przepisy BHP na stadionie i na hali, warsztat pracy trenera, rozkład materiału i planowanie pracy, trening w terenie |
| 1. Przygotowanie dokumentacji z odbytych praktyk |
| 1. Zapoznanie się z warsztatem pracy trenera i dokumentacją jego pracy: programu szkolenia lekkoatletów, planu organizacyjno-szkoleniowego, osiągnięć uczestników zajęć. Poznanie dokumentacji trenera, tj. dziennika zajęć, rejestru osiągnięć uczestników, instrukcji BHP itp |

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia

**metody praktyczne**: ćwiczenia przedmiotowe

**metody podające**: instruktaż

**metody eksponujące**: pokaz

**metody problemowe:** aktywizujące

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Obserwacja podczas zajęć | Ćw. |
| Ek\_ 02 | Ocena Dziennika praktyk | Ćw. |
| Ek\_ 03 | Ocena dziennika praktyk | Ćw. |
| Ek\_ 04 | Ocena dziennika praktyk | Ćw. |
| Ek\_ 05 | Ocena dziennika praktyk | Ćw. |
| Ek\_ 06 | Obserwacja podczas zajęć. Ocena dziennika praktyk | Ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| 1. Sposoby zaliczenia:  a) trener, instruktor – opiekun praktyki w klubie (na podstawie obserwacji zajęć studenta, jego aktywności w trakcie praktyki, pracy z uczestnikami, prowadzenia dokumentacji, zajęć)  b) nauczyciel akademicki – na podstawie złożonej dokumentacji przez studenta  2. Formy zaliczenia:  - Ocena opiekuna praktyk  - Ocena dokumentacji |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 20 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 15 godz.  (udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 10 godz.  (przygotowanie do zaliczenia) |
| SUMA GODZIN | 45 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | brak |
| zasady i formy odbywania praktyk | brak |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Iskra J., Marcinów R., Walaszczyk A., Lekkoatletyka w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, Politechnika Opolska 2014 2. Stawczyk Z., „Zarys lekkoatletyki” AWF w Poznaniu ,Poznań 1999 3. Stawczyk Z., „ Gry i zabawy lekkoatletyczne” AWF Poznań, Poznań 2000 4. Gabryś T., Borek Z., „ Lekkoatletyka” – Podręcznik dla studentów, nauczycieli trenerów. Część I biegi i chód sportowy, AWF Katowice 2005 5. Mazur S., Metodyka nauczania lekkiej atletyki, AWF Katowice, Katowice, 2005 6. Mleczko E. ( red.), Lekkoatletyka, AWF Kraków, Kraków, 2012 7. Socha S., Lekkoatletyka –Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu Warszawa 1997 8. Iskry J. (red.), Lekkoatletyka podręcznik dla studentów, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice, 2006. 9. Polski Związek Lekkiej Atletyki – „Przepisy zawodów w Lekkoatletyce”, 2008 10. Lasocki A., Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych, Sportpress, Warszawa, 2001 |
| Literatura uzupełniająca:   1. Mulak J., Lekkoatletyka Technika, metodyka, trening. Warszawa 1985 2. Paczkowska K., Rozwadowska H., red.-*Lekkoatletyka. Technika,metodyka,trening.*1982, SiT. 3. Lasocki A., , Lekkkoatletyka –Nie tylko trójskok i skok w dal. Wyd. Sportpress Warszawa 2006 4. Zbigniew Mroczyński , Lekkoatletyka – biegi, AWF Gdańsk 1997 5. H. Sozański, T. Witczak, T. Starzyński Podstawy treningu szybkości . COS Warszawa 1999 6. Thompson P. J. L., Podstawy treningu lekkoatletycznego: oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów, przeł. B. Pluta-Stefańska, Polski Związek Lekkiej Atletyki, 2014 7. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2001 8. Lasocki A.., Podstawowe wiadomości o treningu lekkoatletycznym, Sportpress, Warszawa, 2002 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)