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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021-2022; 2022-23

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej |
| 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 | 2 rok, sem. IV, 3 rok sem. V, VI |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł instruktor sportu Lekkoatletyka |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Lesław Lassota |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Lesław Lassota, mgr Matylda Kowal |

\* *-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** |
| 4 | 10 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6 | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **Razem** | **20** | **60** |  |  |  |  |  |  | **7** |

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)

Egzamin, zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Zabawy i gry ruchowe z metodyką, Metodyka wychowania fizycznego, Teoria i metodyka sportu, Anatomia człowieka, Fizjologia człowieka, Teoria treningu |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | zaznajomienie się z umiejętnościami technicznymi poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych w stopniu zaawansowanym pozwalającym na demonstrowanie elementów techniki |
| C2 | zapoznanie studenta z zaawansowaną systematyką ćwiczeń oraz metodami wykorzystywanymi podczas nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych |
| C3 | zapoznanie ze szczegółowymi procedurami przeprowadzania zawodów we wszystkich konkurencjach lekkoatletycznych umożliwiających sędziowanie zawodów sportowych |
| C4 | zaznajomienie się z zasadami organizowania zawodów sportowych z Lekkoatletyki |
| C5 | umiejętne programowanie i realizację zajęć z Lekkiej Atletyki w ramach zajęć  w  szkołach wyższych |
| C6 | doskonalenie metodyki nauczania i systematyki ćwiczeń oraz umiejętności techniczno-taktycznych w sposób niezbędny do prowadzenia zajęć w szkole wyższej |

**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) |
| E\_K01  E\_K02  E\_K03  EK\_04  EK\_05  EK\_06  EK\_07  EK\_08  EK\_09  EK\_10  EK\_11  EK\_12    EK\_13  EK\_14 | zna metody, formy i środki stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych oraz testy sprawności fizycznej służące diagnozowaniu zdolności motorycznych w lekkiej atletyce  Pozna kryteria naboru i selekcji stosowane w lekkiej atletyce, które będzie potrafił wykorzystać w pracy zawodowej.  poda zasady bhp, które obowiązują w trakcie prowadzenia jednostek treningowych oraz zawodów sportowych  opisze zasady oraz przepisy w lekkiej atletyce  dobiera odpowiednie metody, formy i środki kształtowania aktywności i sprawności fizycznej w dyscyplinie lekkiej atletyki  potrafi wybrać test do kompleksowej kontroli i oceny sprawności fizycznej i umiejętność w lekkiej atletyce  potrafi skonstruować sprawdzian służący ocenie danych umiejętności uczniów  Demonstruje elementy techniki w konkurencjach lekkoatletycznych  umie zastosować wybrane ustawienia taktyczne  umie dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne w konkurencjach lekkoatletycznych  opracuje odpowiedni konspekt jednostki treningowej do wybranego rodzaju zajęć  zorganizuje zawody sportowe szkolne  umie właściwie komunikować się z grupą treningową w trakcie zajęć treningowych  aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną oraz doskonali własne umiejętności praktyczne dotyczące lekkiej atletyki  organizuje szkolne lub środowiskowe imprezy sportowe, zdrowotne, rekreacyjne | K\_W07  K\_W10  K\_W14  K\_W17  K\_U04  K\_U06  K\_U07  K\_U08  K\_U09  K\_U17  K\_U21  K\_U25  K\_K02    K\_K05 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV** |
| 1.Historia Lekkoatletyki. |
| 2. Wyniki osiągane przez czołowych Lekkoatletów w Polsce i na Świecie. |
| 3. Struktura organizacyjna Lekkiej Atletyki w Polsce i na Świecie. |
| 4. Konkurencje lekkoatletyczne |
| 5. Etapy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, założenia programowe w szkoleniu, w poszczególnych kategoriach wiekowych. |
| 6. Trening lekkoatletyczny jako długotrwały ukierunkowany proces. |
| 7.Budowa jednostki treningowej. |
| 8.Zaliczenie teoretyczne z zakresu historii i struktury Lekkoatletyki, a także podstawowych zagadnień dotyczących szkolenia dzieci i młodzieży. |
| **Semestr V** |
| 1.Metodyka nauczania i trenowania w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych. |
| 2.Periodyzacja treningu sportowego. |
| 3.Założenia struktury czasowej i rzeczowej treningu. |
| 4.Zaliczenie teoretyczne treści wykładów. |
| **Semestr VI** |
| 1. Sposoby monitorowania procesu treningowego. |
| 2. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. Pełnienie funkcji organizatora. |
| 3. Rola Sędziego w Lekkiej Atletyce. Protokół sędziowski. |
| 4.Zaliczenie teoretyczne z treści wykładów. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV** | |
| 1. Rozgrzewka w konkurencjach bieżnych. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu konkurencji biegowych. | |
| 1. Metodyka i technika nauczania startu niskiego, lotnego i wysokiego. | |
| 1. Metodyka przygotowania zawodnika w biegach sprinterskich. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia biegów sztafetowych. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia biegów na 100/110m i 400m płotki. | |
| 1. Jednostki treningowe stosowane w biegach sprinterskich. | |
| 1. Metodyka przygotowania zawodnika w biegach średnich i długich. | |
| 1. Nauczania i doskonalenie techniki w biegu przeszkodowym. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia chodu sportowego. | |
| 1. Test zaliczeniowy z techniki i metodyki nauczania w konkurencjach biegowych. | |
| **Semestr V** | |
| 1. Rozgrzewka i kształtowanie sprawności motorycznej w konkurencjach skocznych. | |
| 1. Gry i zabawy stosowane przygotowujące do nauczania konkurencji skocznościowych. | |
| 1. Przygotowanie siłowe i szybkościowe skoczka- jednostka treningowa. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia skoku w dal. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia trójskoku. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia skoku wzwyż techniką naturalną. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia skoku wzwyż techniką flop. | |
| 1. Trening skoku o tyczce. | |
| 1. Doskonalenie technik w poszczególnych konkurencjach skocznościowych. | |
| 1. Zaliczenie praktyczne z zakresu konkurencji skocznościowych. | |
| **Semestr VI** | |
| 1. Rozgrzewka w konkurencjach rzutnych. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu konkurencjach rzutowych. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia pchnięcia kulą. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia rzutu dyskiem. | |
| 1. Akcenty treningowe stosowane w pchnięciu kulą u i rzucie dyskiem. | |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia rzutu oszczepem. | |
| 1. Metodyka przygotowania zawodnika w rzucie młotem. | |
| 1. Akcenty treningowe stosowane w rzucie oszczepem i rzucie młotem. | |
| 1. Metodyka przygotowania wielobojowego. 2. Akcenty treningowe stosowane w przygotowaniu wielobojowym. | |
| 1. Zaliczenie praktyczne z zakresu konkurencji rzutowych. | |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia praktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

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 | Kolokwium, Egzamin, Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. V, VI) |
| Ek\_ 02 | Kolokwium, Egzamin | Ćw.  (sem. V, VI) |
| Ek\_ 03 | Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. VI) |
| Ek\_ 04 | Kolokwium, Egzamin. | Ćw.  (sem. IV, V, VI) |
| Ek\_ 05 | Kolokwium, Egzamin, Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. V, VI) |
| Ek\_ 06 | Kolokwium, Egzamin. | Ćw.  (sem. V, VI) |
| Ek\_ 07 | Sprawdzian praktyczny. | Ćw.  (sem. IV) |
| Ek\_ 08 | Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. VI) |
| Ek\_ 09 | Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. VI) |
| Ek\_ 10 | Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. VI) |
| Ek\_ 11 | Ocena samodzielnego przygotowania i prowadzenia treningu lekkoatletyki, Ocena konspektu z lekkoatletyki. | Ćw.  (sem. V, VI) |
| Ek\_ 12 | Obserwacja w trakcie zajęć. | Ćw.  (sem. VI) |
| Ek\_ 13 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćw.  (sem. IV, V, VI) |
| Ek\_ 14 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćw.  (sem. VI) |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunki zaliczania IV semestr  40% oceny stanowi wynik kolokwium;  30% Sprawdzian praktyczny  30% Przygotowanie i omówienie mikrocyklu treningowego w LA  Planowane jest jedno kolokwium.  Punkty uzyskane z kolokwium przeliczane są na procenty, którym odpowiadają oceny  do 50% - ocena niedostateczna  51% - 60% ocena dostateczna  61% - 70% ocena dostateczna plus  71% - 80% ocena dobra  81% - 90% ocena dobra plus  91% - 100% ocena bardzo dobra  Warunki zaliczania V semestr  40% oceny stanowi wynik kolokwium;  30% oceny stanowi przygotowanie analizy z obserwacji zawodów LA  30% oceny stanowi umiejętność przeprowadzenia fragmentu zajęć, zawodów, turniejów zLA;  Punkty uzyskane z kolokwium przeliczane są na procenty, którym odpowiadają oceny  do 50% - ocena niedostateczna  51% - 60% ocena dostateczna  61% - 70% ocena dostateczna plus  71% - 80% ocena dobra  81% - 90% ocena dobra plus  91% - 100% ocena bardzo dobra  Warunki zaliczania V semestr  40% oceny stanowi wynik kolokwium;  60% oceny stanowi przygotowanie i omówienie konspektu z LA oraz przeprowadzenie zajęć treningowych zgodnych z konspektem  Planowane jest jedno kolokwium.  Punkty uzyskane z kolokwium przeliczane są na procenty, którym odpowiadają oceny  do 50% - ocena niedostateczna  51% - 60% ocena dostateczna  61% - 70% ocena dostateczna plus  71% - 80% ocena dobra  81% - 90% ocena dobra plus  91% - 100% ocena bardzo dobra  Warunki zdania egzaminu  Punkty uzyskane z egzaminu przeliczane są na procenty, którym odpowiadają oceny  do 50% - ocena niedostateczna  51% - 60% ocena dostateczna  61% - 70% ocena dostateczna plus  71% - 80% ocena dobra  81% - 90% ocena dobra plus  91% - 100% ocena bardzo dobra |

**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 | 80 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 20 godz.  (udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)  Przygotowanie do zajęć  Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  Opracowanie projektu badawczego | 75 godz.  (przygotowanie do zajęć 30  (przygotowanie do zaliczenia i egzaminu 45) |
| SUMA GODZIN | 175 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 7 |

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

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

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 |

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)