

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** LEKKOATLETYKA SEKCJA  
**Nazwa w języku angielskim:** ATHLETICS (VARISITY DIVISION)  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW033064  
**Grupa kursów:** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI  
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w treningach sportowych.
2. Przynależność do AKS i AZS PWr.
3. Poddanie się weryfikacji przez trenera na pierwszym treningu.
4. Dobre wykształcenie techniczne lub przeszłość zawodnicza.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Przygotowanie zawodników do startu w DLM i AMP.  
C2: Kształtowanie specyficznych dla lekkoatletyki cech motorycznych jak: szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość, zwinność, gibkość.  
C3: Umożliwienie kontynuacji kariery sportowej byłym zawodnikom.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

PEK\_W01: Student zna specyfikę swojej konkurencji LA.

PEK\_W02: Student zna podstawowe reakcje organizmu na określony wysiłek fizyczny.

**Z zakresu umiejętności:**

PEK\_U01: Student potrafi kontrolować intensywność treningu na podstawie tętna i dostosować ją do zaplanowanych celów treningowych.

PEK\_U02: Student potrafi dobrać taktykę indywidualną podczas zawodów.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

PEK\_K01: Student ma świadomość roli sportu w życiu człowieka.

PEK\_K02: Student promuje społeczne i kulturowe znaczenie aktywności fizycznej oraz uczestniczy w zawodach w wybranej dyscyplinie LA.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
Ćw. 1	BHP, warunki zaliczenia, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Sprawdzian umiejętności technicznych.	2
Ćw. 2 - 24	Doskonalenie techniki konkurencji lekkoatletycznych: biegów, skoków, rzutów, wielobojów. Kształtowanie cech motorycznych. Mentalne przygotowanie do startu w zawodach. Testy kontrolne.	36
Ćw. 25 - 30	Udział w przygotowaniu i zawodach Ligi Dolnośląskiej i Akademickich Mistrzostw Polski. Zaliczenie semestru.	12
<b>Suma godzin</b>		<b>60</b>

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Pokaz (prezentacja filmu). N4. Wykład.

### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru)	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Rozmowa z trenerem.
F2	PEK_U01, U02	Test i wynik na zawodach.
<b>P</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz wynik w zawodach.		

<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA</b>
<b><u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u></b> [1] Gabryś T. Borek Z. : <i>Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów</i> . Cz. I i II. Katowice: AWF, 2005 [2] Lasocki A.: <i>Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych</i> . Warszawa: Sport press, 2000. [3] Maciantowicz J.: <i>Trening wytrzymałościowy w biegach średnich i długich</i> . Wydawnictwo AWF, Wrocław 2000
<b><u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u></b> [1] Żukowski R. : <i>Lekka Atletyka</i> . Warszawa: AWF. 2001.

<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Krzysztof Niewiara, krzysztof.niewiara@pwr.edu.pl