# **Metodyka Przygotowania Motorycznego w Sportach Indywidualnych – Lekka Atletyka**

# **Specjalność – Trener Przygotowania Mtorycznego**

##### SPORT – 2°, 1 SPORT NS, 1 sem.

|  |
| --- |
| 6 godz. ćwiczeń  |
| *Ćwiczenia* | *Liczba godzin* |
| 1. Program zajęć, warunki zaliczeń, przydział i omówienie zadań. Omówienie podstawowych pojęć i zasad związanych z przygotowaniem motorycznym sportowca.
2. Kształtowanie szybkości w treningu sportowym – zasady, metody, formy.
3. Kształtowanie wytrzymałości w treningu sportowym – zasady, metody, formy.
4. Kształtowanie siły maksymalnej w treningu sportowym – zasady, metody, formy.
5. Kształtowanie zdolności szybkościowo-siłowych w treningu sportowym – zasady, metody, formy.
 | 21111 |

\* kolejność i tematyka wykładów może ulec niewielkim zmianom.

**WARUNKI ZALICZENIA**

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Poprawna realizacja przydzielonych zadań dydaktycznych. Student jest zobowiązany do przygotowania odpowiednich materiałów (np. konspektu zajęć, prezentacji itp.), omówienia zadań, ich praktycznej realizacji i podsumowania efektów.

4. Pozytywna ocena z bieżącego przygotowania do zajęć – udział w dyskusji, odpowiedzi ustne i pisemne, demonstracja ćwiczeń itp.

Literatura podstawowa

1. Stawczyk Z., 2001, *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. AWF Poznań.
2. Stawczyk Z., 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
3. Stawczyk. Z. (red.), 1999, *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
4. Iskra J. (red), Osik T, Walaszczyk A., 2002, *Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych*. ARF Media, Poznań .
5. Morończyk A ( red.), 1998, *Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych*, AWF Warszawa.
6. Prus G., 1997, *Trening w biegach średnich i długich*, AWF Katowice.
7. Socha S. ( red.), 1997, Lekkoatletyka. *Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu*. AWF Katowice .
8. Bora P., 1993, *Systematyka ćwiczeń skocznościowych*. Lekkoatleta nr 4, s.27.

*Literatura uzupełniająca*

1. Mroczyński Z. ( red.), 2001, *Lekkoatletyka w teorii i praktyce*, Międzynarodowa konferencja naukowa. AWF Gdańsk.
2. Bompa T., 2015, *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics
3. Kusy K., 2004, *Skoczność i jej uwarunkowania*. Wychowanie Fizyczne i Sport, t.XLVIII, vol.48, nr 1, s.93-94.
4. Sozański H., Witczak T., Starzyński T.,1999, *Podstawy treningu szybkości*. Biblioteka Trenera, COS Warszawa.
5. Michalski Z., *Lekkoatletyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem urządzeń i sprzętu sportowego*. Lider nr 2, Warszawa 2011, s. 8-10.
6. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, COS Warszawa.