**2. Kierunek SPORT**

**Teoria i Metodyka Lekkiej Atletyki**

**SPORT – 1º, 1 SP ST, 1 sem.**

##### 10 godzin ćwiczeń , 5 godzin wykładów

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ćwiczenia | | Liczba godzin |
| **Biegi krótkie indywidualne** | 1. Zajęcia wprowadzające – sprawy organizacyjne. Ćwiczenia sprawności kończyn dolnych. Ćwiczenia kształtujące technikę biegu sprinterskiego na dystansie.  2. Nauczanie techniki startu niskiego. Sprawdzian praktyczny w biegu na 100m ( samodzielne sędziowanie). | 2  2 |
| **Biegi krótkie sztafetowe** | 3. Różne formy biegów sztafetowych i techniki przekazywania pałeczki. | 2 |
| **Biegi przez płotki** | 4. Ćwiczenia rytmu na niskich przeszkodach. Ćwiczenia nogi atakującej i zakrocznej na płotkach. Kolokwium. | 2 |
|  | 5. Demonstracja ćwiczeń sprinterskich na ocenę - skippingi A, B, C; bieg przez płotki ze startu niskiego, przekazanie pałeczki sztafetowej sposobem górnym lub dolnym. | 2 |
| *Wykłady (zaliczenie na podstawie minimum 70% obecności)* | |  |
| 1. Konkurencje lekkoatletyczne, technika i metodyka nauczania biegów sprinterskich | | 5 |

**WARUNKI ZALICZENIA 2 SEMESTRU**

# Pozytywna ocena z kolokwium końcowego.

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Poprawna realizacja przydzielonych zadań dydaktycznych oraz przygotowanie bieżące do zajęć. *W celu doskonalenia warsztatu dydaktycznego studenci mogą projektować, a następnie prowadzić fragmenty zajęć na wskazane tematy.*

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

5. **Poprawna prezentacja techniki** podstawowych ćwiczeń lekkoatletycznych: skippingów, biegu sprinterskiego, startu niskiego, przekazywania pałeczki sztafetowej, rytmu i kroku płotkowego.

1. Spełnienie wymogów sprawnościowych. Minima wynikowe w próbach sprawnościowych – przy jednoczesnej prezentacji **poprawnej techniki** w biegu sprinterskim:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Kobiety* | *Mężczyźni* |
| Bieg na 100 m | 16,5 s | 14,0 s |

7. Aktywność poza zajęciami jest dodatkowo premiowana podwyższeniem oceny semestralnej, pod warunkiem spełnienia powyższych wymagań:

1. udział w zawodach lekkoatletycznych jako reprezentant/ka AWF Poznań, pod warunkiem ukończenia konkurencji z wynikiem udokumentowanym w komunikacie końcowym;
2. sędziowanie zawodów lekkoatletycznych organizowanych przez AWF Poznań;
3. 100-procentowa aktywna obecność na zajęciach w semestrze, bez spóźnień i niećwiczenia;
4. pomoc w działaniach Zakładu Lekkiej Atletyki w sferze organizacyjnej, dydaktycznej lub naukowej.

Literatura:

Podstawowa:

1. Stawczyk. Z. (red.), 1999, *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
2. Stawczyk Z., 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
3. Stawczyk Z., 2001, *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. AWF Poznań.
4. Iskra J. 1998, *Bieg przez płotki. Teoretyczne podstawy i praktyczne rozwiązania treningowe*. AWF Katowice.
5. Iskra J. (red.), Osik T., Walaszczyk A., 2002, *Trening w biegach sprinterskich. Dla początkujących i zaawansowanych*. ARF Media. Poznań.
6. Iskra J., Walaszczyk A., 1994, *Metodyka nauczania dzieci biegu przez płotki*. Sport Wyczynowy nr 9-10.
7. Kusy K., Zieliński J., 2004, *Lekkoatletyka*. W: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Wydawnictwo eMPi2, Poznań, str.199-221.
8. *Wybrane przepisy zawodów lekkoatletycznych IAAF 2010-2011* (wersja nieoficjalna – do celów dydaktycznych). Na podstawie: „Competition Rules 2010-2011, IAAF”. Tłumaczenie z j. angielskiego: A. Staniewska, K. Kusy. Dostępne na stronie:<http://www.la.awf.poznan.pl/index4.html>*.*

Uzupełniająca:

1. Bora P. 1993, *Systematyka ćwiczeń skocznościowych*. Lekkoatleta nr 4, s. 27
2. Kruczalak E., 1999, *Teoria i metodyka podstaw treningu sportowego w lekkoatletycznych biegach krótkich.* AWF Kraków.
3. Kusy K., 2004, *Skoczność i jej uwarunkowania*. Wychowanie Fizyczne i Sport, t. XLVIII, Vol. 48, nr 1, 93-94
4. Lasocki A. 1990, *Atlas ćwiczeń skoczka w dal i trójskoczka*. Warszawa.
5. Mańka B. 1994, *Skoczność*. Lekkoatleta nr 1, s 19-20.
6. Morończyk A.(red.) 1988, *Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych*. AWF Warszawa.
7. Sozański H. 1987, *Skok wzwyż. Technika, metodyka, trening*. Sport i Turystyka. Warszawa.
8. Sozański H., Witczak T., Starzyński T., 1999, *Podstawy treningu szybkości.* Biblioteka Trenera. COS Warszawa.
9. Starzyński T., Sozański H. 1995, *Trening skoczności - atlas ćwiczeń*. RCMSzKFiS, Warszawa.
10. Wójcik J., Fulianty M. 1994, *Jak być skocznym*. Lider nr 6, s.14-16.