

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Instruktor lekkiej atletyki	
114/P/1/ST/C41			Athletics Instructor	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		C. Grupa zajęć obieralnych		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane na Uczelni. Inne student realizuje zajęcia w terenie lub na stadionie, hali LA		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Artur Błasiński		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.blasinski@urad.edu.pl , tel (48)501537778		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	1. Poznanie zasad planowania procesu treningowego oraz etapów szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w konkurencjach lekkoatletycznych. 2. Zdobywanie wiedzy dotyczącej przygotowania motorycznego, monitorowania rozwoju zawodnika oraz współczesnych koncepcji szkolenia lekkoatletycznego. 3. Nabycie umiejętności projektowania i prowadzenia pełnych jednostek treningowych w wybranych konkurencjach LA 4. Nabycie umiejętności obserwacji, oceny i monitorowania procesu szkoleniowego z wykorzystaniem testów i prób specjalistycznych. 5. Kształtowanie postawy samodoskonalenia oraz wykorzystywania wiedzy naukowej i źródeł obcojęzycznych w pracy instruktora.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne Teoria i metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych – zajęcia praktyczne. Biegi przez płotki 1. Metodyka nauczania w biegach przez płotki 2. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych u płotkarzy i sprinterów 3. Ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu biegów przez płotki 4. Ćwiczenia specjalne w nauce biegu przez płotki 5. Wytrzymałość specjalna w biegach sprinterskich i płotkarskich 6. Technika „kroku płotkowego” oraz biegu na dystansie Skoki płaskie i wysokie 7. Technika i metody nauczania skoku w dal i 3-skoku. 8. Cechy przyszłego skoczka 9. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w skokach na poszczególnych etapach szkolenia 10. Podstawowe umiejętności techniczne. 11. Ćwiczenia podstawowe w nauczaniu skoków 12. Sprawność specjalna (trening funkcjonalny) u skoczków 13. Technika i metodyka nauczania w skoku wzwyż 14. Ćwiczenia podstawowe w nauce skoku wzwyż
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych dostosowanych do specyfiki szkolenia instruktorów lekkiej atletyki. Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna, analiza literatury fachowej oraz materiałów szkoleniowych PZLA i źródeł obcojęzycznych dotyczących szkolenia lekkoatletów. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń technicznych, taktycznych i motorycznych, prezentacja wzorcowych rozwiązań treningowych, analiza materiałów filmowych oraz obserwacja przykładowych jednostek treningowych Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, analiza przypadków szkoleniowych, rozwiązywanie problemów treningowych, projektowanie rozwiązań metodycznych oraz praca indywidualna i zespołowa. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i grupach, projektowanie jednostek i mikrocykli treningowych, prowadzenie fragmentów oraz pełnych jednostek treningowych, organizacja gier, zabaw i zawodów, obserwacja i analiza zawodnika podczas treningu i meczu,

	przeprowadzanie prób i testów sprawnościowych, monitorowanie procesu szkoleniowego, analiza materiału wideo oraz ewaluacja podejmowanych działań treningowych. Programowane z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych – wykorzystanie aplikacji i narzędzi wspomagających analizę ruchu, obserwację i monitorowanie zawodnika, analizę materiału wideo, opracowywanie raportów szkoleniowych, prezentacji i dokumentacji treningowej.												
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • test teoretyczny – 25%, • przygotowanie prezentacji na podstawie analizy materiałów szkoleniowych i źródeł obcojęzycznych – 15%, • opracowanie pełnego konspektu jednostki treningowej – 20%, • samodzielne prowadzenie jednostki treningowej – 30%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Zaliczenie teoretyczne ma formę testu pisemnego wielokrotnego wyboru z treści realizowanych podczas zajęć praktycznych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Test odbywa się w terminie wyznaczonym przez prowadzącego, na zakończenie semestru. Kryteria oceny: Przedział procentowy Ocena słownie (skala 2-5) <table> <tr> <td>0 % - 59 %</td> <td>niedostateczny (2,0)</td> </tr> <tr> <td>60 % - 70 %</td> <td>dostateczny (3,0)</td> </tr> <tr> <td>71 %- 80 %</td> <td>dostateczny plus (3,5)</td> </tr> <tr> <td>81 % - 90 %</td> <td>dobry (4,0)</td> </tr> <tr> <td>91 % - 95 %</td> <td>dobry plus (4,5)</td> </tr> <tr> <td>96 % - 100 %</td> <td>bardzo dobry (5,0)</td> </tr> </table> Student przygotowuje opracowanie lub prezentację dotyczącą wybranej koncepcji szkolenia dzieci i młodzieży z wykorzystaniem literatury fachowej, materiałów szkoleniowych oraz źródeł obcojęzycznych. Ocena analizy materiałów szkoleniowych i źródeł obcojęzycznych uwzględnia: • poprawność merytoryczną, • trafność doboru źródeł, • wykorzystanie materiałów obcojęzycznych, • umiejętność krytycznej analizy wybranej koncepcji szkolenia, • poprawność terminologii, • sposób prezentacji i argumentacji. Student opracowuje pełny konspekt jednostki treningowej dla kategorii dzieci i młodzik oraz samodzielnie prowadzi jednostkę treningową. Ocena konspektu i prowadzenia jednostki treningowej uwzględnia:	0 % - 59 %	niedostateczny (2,0)	60 % - 70 %	dostateczny (3,0)	71 %- 80 %	dostateczny plus (3,5)	81 % - 90 %	dobry (4,0)	91 % - 95 %	dobry plus (4,5)	96 % - 100 %	bardzo dobry (5,0)
0 % - 59 %	niedostateczny (2,0)												
60 % - 70 %	dostateczny (3,0)												
71 %- 80 %	dostateczny plus (3,5)												
81 % - 90 %	dobry (4,0)												
91 % - 95 %	dobry plus (4,5)												
96 % - 100 %	bardzo dobry (5,0)												

	• poprawność merytoryczną i metodyczną konspektu, • zgodność celów treningowych z treścią jednostki, • dostosowanie zajęć do wieku, poziomu zaawansowania i możliwości zawodników, • dobór metod, form i środków treningowych, • wykorzystanie współczesnych koncepcji szkolenia dzieci i młodzieży, • organizację zajęć, • jakość instruktażu i pokazu, • obserwację zawodników i korektę błędów, • bezpieczeństwo podczas treningu, • umiejętność omówienia i oceny przeprowadzonych zajęć. Ocena konspektu i samodzielnego prowadzenia pełnej jednostki treningowej dla kategorii dzieci i młodzik jest przyznawana na podstawie następujących kryteriów: Ocena niedostateczna (2,0) • nie przygotowuje konspektu pełnej jednostki treningowej albo konspekt zawiera rażące błędy, • nie określa celów jednostki treningowej, • nie zachowuje struktury treningu, • dobór ćwiczeń jest przypadkowy i nieadekwatny do kategorii dzieci i młodzik, • nie uwzględnia wieku, poziomu zaawansowania i możliwości zawodników, • nie potrafi samodzielnie przeprowadzić treningu, • organizacja zajęć jest chaotyczna, • instruktaż jest błędny lub niezrozumiały, • nie zapewnia bezpieczeństwa, • nie obserwuje zawodników i nie dokonuje korekty błędów. Ocena dostateczna (3,0) • konspekt jest przygotowany, ale zawiera braki strukturalne lub metodyczne, • cele treningowe są określone ogólnie, • część ćwiczeń jest zgodna z celem, ale dobór środków jest słabo uzasadniony, • organizacja treningu jest podstawowa i wymaga częstych korekt, • student prowadzi trening z licznymi uchybieniami, • instrukcje są niepełne lub mało precyzyjne, • kontrola zawodników jest ograniczona, • korekta błędów pojawia się sporadycznie, • podsumowanie treningu jest krótkie i mało analityczne. Ocena dostateczna plus (3,5) • konspekt zawiera podstawowe elementy pełnej jednostki treningowej, • cele są określone poprawnie, choć nie zawsze precyzyjnie, • dobór ćwiczeń jest w większości adekwatny do kategorii wiekowej, • widoczna jest próba wykorzystania współczesnych koncepcji szkolenia,
--	---

	• student samodzielnie prowadzi trening, ale popełnia błędy organizacyjne, • instruktaż jest zasadniczo zrozumiały, • podejmuje próby monitorowania pracy zawodników, • koryguje wybrane błędy, • potrafi sformułować ogólne wnioski po treningu. Ocena dobra (4,0) • konspekt jest poprawny pod względem struktury, celów i doboru środków treningowych, • jednostka treningowa jest dostosowana do kategorii Młodzik lub Trampkarz, • student prawidłowo organizuje przebieg treningu, • dobiera metody, formy i środki odpowiednio do celu, • instruktaż jest jasny i wsparty pokazem, • systematycznie obserwuje zawodników, • koryguje podstawowe błędy wykonania, • zapewnia bezpieczeństwo, • dokonuje poprawnego omówienia zajęć. Ocena dobra plus (4,5) • konspekt jest spójny, logiczny i dobrze osadzony w celach szkoleniowych, • student trafnie dobiera ćwiczenia z uwzględnieniem wieku, poziomu i potrzeb zawodników, • świadomie wykorzystuje wybrane elementy współczesnych koncepcji szkolenia, • organizacja treningu jest płynna i efektywna, • instruktaż jest precyzyjny i motywujący, • student aktywnie monitoruje przebieg zajęć, • trafnie koryguje błędy techniczne, taktyczne lub organizacyjne, • potrafi modyfikować ćwiczenia w reakcji na przebieg treningu, • formułuje celne wnioski po zajęciach. Ocena bardzo dobra (5,0) • konspekt pełnej jednostki treningowej jest kompletny, profesjonalny i metodycznie spójny, • cele treningowe są jasno określone i konsekwentnie realizowane, • dobór ćwiczeń wynika z kategorii wiekowej, poziomu zawodników i założeń szkoleniowych, • student świadomie wykorzystuje współczesne koncepcje szkolenia dzieci i młodzieży, • prowadzi trening płynnie, samodzielnie i profesjonalnie, • stosuje trafny instruktaż, pokaz, korektę i informację zwrotną, • skutecznie organizuje pracę indywidualną, grupową i zespołową, • elastycznie modyfikuje przebieg treningu, • zapewnia wysoki poziom bezpieczeństwa, • dokonuje pogłębionej analizy zajęć i formułuje trafne wnioski szkoleniowe. Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć,
--	---

	• aktywny udział w ćwiczeniach i zadaniach praktycznych, • pracę indywidualną i zespołową, • udział w dyskusji dydaktycznej, • rzetelne wykonywanie powierzonych zadań, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Student, który przekroczył 20% nieobecności na zajęciach w danym semestrze, może otrzymać najwyżej ocenę dostateczną (3,0), niezależnie od wyników uzyskanych z pozostałych form zaliczenia.
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna metodykę nauczania techniki biegów przez płotki, skoku wzwyż i dal w tym strukturę ruchu i etapy nauczania oraz kształtowania zdolności motorycznych w konkurencjach płotkarskich i skocznościowych	K_WG01 K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test, analiza przypadku
W2	Zna charakterystykę ćwiczeń ogólnorozwojowych i specjalnych stosowanych w nauczaniu biegów przez płotki i skokach oraz uwarunkowania motoryczne i somatyczne predysponujące do konkurencji skocznościowych, płotkarskich.	K_WG02 K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test, analiza przypadku
U1	Potrafi planować i realizować proces nauczania biegów przez płotki, skokach LA oraz dobierać, stosować ćwiczenia przygotowawcze oraz specjalistyczne w kształtowaniu umiejętności płotkarskich i skocznościowych, potrafić analizować i korygować błędy techniczne w poszczególnych konkurencjach.	K_UW01 K_UW02 K_UW03 K_UK04 K_UK05 K_UO07 K_UO08 K_UO09 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Opracowanie konspektu jednostki treningowej
U2	Potrafi rozwijać wytrzymałość specjalną, koordynację ruchową w konkurencjach skocznościowych i płotkarskich, nauczać techniki skoku w dal, trójskoku, skoku wzwyż, biegu	K_UW03 K_UW02 K_UK04 K_UO08 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Prowadzenie jednostki treningowej i prób sprawności

	przez płotki z uwzględnieniem etapów szkolenia oraz dobierać ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne niezbędne w tych konkurencjach.				
K1	Jest gotów do indywidualizowania procesu szkoleniowego z uwzględnieniem predyspozycji uczestników, kształtowania samodyscypliny, odwagi, koncentracji podczas wykonywania zadań technicznych oraz do rozwijania kreatywności w doborze środków treningowych i rozwiązań metodycznych	K_KK01 K_KK04 K_KO05	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Ocena aktywności, udział w dyskusji i analizie przypadków
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia zajęć wymagających zwiększonego poziomu bezpieczeństwa oraz do stosowania zasad asekuracji i dbałości o bezpieczeństwo podczas zajęć technicznych	K_KK01 K_KR06 K_KR07	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Ocena przygotowania do zajęć, aktywności i zaangażowania

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Długosielska M., Gabrys T., Mierzejewski Z., Pionk A., Pstrokońska E. [2006]: Lekkoatletyka w szkole. AWF, Warszawa. 2. Iskra J. (2004). Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF, Katowice. 3. Iskra J. (red.) [2002]: Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF. Katowice. 4. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B. (2009). Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF, Katowice. 5. Iskra J., Wojnar J. [2008]: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska, Opole. 6. Przepisy zawodów w lekkoatletyce (2013). PZLA, Centralne Kolegium Sędziów, Warszawa. 7. Szelest Z., Sulisz S. [1985]: Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. SiT, Warszawa. 8. Żukowski R. red. (2001): Lekka Atletyka, praca zbiorowa. AWF, Warszawa. Literatura uzupełniająca: 1 Lasocki A. [2000]: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych. Sportpress, Warszawa. 2 Mleczo A. (red.) [2007]: Lekkoatletyka. AWF, Kraków. 3 Morończyk A. (red.). (1988). Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych. AWF, Warszawa. 4 Pabiś Z. Lekka atletyka – Technika. Metodyka. Ćwiczenia specjalne. (1972). AWF, Warszawa. 5 Sozańskiego H (red.). Podstawy teorii treningu pod redakcją. Biblioteka Trenera. AWF, Warszawa. 6 Stawczyk Z. [1998]: Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu. AWF, Poznań. 7 Żukowska Z., Maszczak T., Sulisz S. [2000]: Ja – Zdrowie – Ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. PTNKF, Warszawa. 8 Żukowski R. (red.) [2001]: Lekka Atletyka. AWF, Warszawa. 9 Baur Ch., Turner B. (2009): „Biegi długodystansowe” W-wa RM 10 Chromiński Z. (1976): „Metodyka sportu dzieci i młodzieży” W-wa, SiT 11 Głuszek Z. pod red. (1982) „Lekkoatletyka, technika, metodyka, trening” Warszawa, SiT 12 Gralka H. (1964): „Bieg przez płotki” SiT Warszawa 1964 13 Iskra J. red. (2008): „Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży” Opole, Wydział WF 14 Iskra J., Walaszczyk A., Szade B. (2002): „Lekkoatletyka w szkole podstawowej” Katowice, AWF 15 Iskra J. (1998): „ Bieg przez płotki. Teoretyczne podstawy i praktyczne rozwiązania treningowe” Katowice, AWF 1998	

- 16 Lasocki A. (1998): „Trening w skokach lekkoatletycznych” W-wa, Sportpress
- 17 Januszewski J. Żarek J. (1995): „Teoria sportu (tezy wykładów i ćwiczeń)” Kraków, AWF
- 18 Lohman W. (1972): „Bieg, skok, rzut” Warszawa, SiT
- 19 Maciantowicz J. (2000): „Biegi wytrzymałościowe” W-wa, COS
- 20 Maćkała K., Kowalski P.(2007): „Trening biegów krótkich” Wrocław, AWF
- 21 Makaruk H, Sadowski J. (2008): „ Wybrane aspekty treningu w skoku w dal i trójskoku” Biała Podlaska, AWF
- 22 Mroczyński Z., Starzyński T. (1994): „Trening skoczka w dal i trójskoczka” Gdańsk, AWF
- 23 Mroczyński Z., Fostiak M., Piątek M. (1993): „Ćwiczenia specjalne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych” Gdańsk, AWF
- 24 Nowak S., Kamrowska-Nowak M. (2009): „ Bieg na 100 m przez płotki. Technika-metodyka –trening” Gdańsk, AWF, Biblioteka Olimpijska
- 25 Osterloff K.W. (1976): „Historia sportu” W-wa, Nasza Księgarnia
- 26 Porada Z. (1982): „Starożytne i nowożytne Igrzyska Olimpijskie” Kraków, KAW
- 27 Przepisy zawodów w lekkoatletyce (2009): „Przepisy PZLA udziału w zawodach.” Warszawa, Sport Press
- 28 Raczek J. (1991): „Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży” W-wa, RCMSKFiS
- 29 Raczek j. (1991): „Wytrzymałość dzieci i młodzieży” Warszawa, SiT
- 30 Rochowicz F. (2010): „Trening obwodowy w kształtowaniu kondycji fizycznej” Sport Wyczynowy nr 2
- 31 Socha S. red. (1997): „Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu”, COS Warszawa, COS
- 32 Socha S., Ważny Z. red. (1986): „Lekkoatletyka-podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego” Katowice, AWF
- 33 Sozański H. (1987): „Skok wzwyż” Warszawa, MAW
- 34 Sozański H. red. (1985): „Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży” W-wa , AWF
- 35 Sozański H. Tomaszewski R. (1995): „Skoki lekkoatletyczne” Warszawa, COS
- 36 Starzyński T. (1962): „Trójskok” Warszawa, SiT
- 37 Stawczyk Z. (1998): „Gry i zabawy lekkoatletyczne” Poznań, AWF
- 38 Stawczyk Z. red. (1999): „Zarys lekkoatletyki” Poznań, AWF
- 39 Stawczyk Z. (1985): „Ćwiczenia ogólnorozwojowe” Poznań , AWF
- 40 Strzyżewski S., Żukowski R. (1973): „Lekkoatletyka-poradnik metodyczny” Warszawa, W .Szkol.i Pedagogiczne
- 41 Ważny Z. (1975): „Sprawność specjalna w lekkiej atletyce” Warszawa, SiT
- 42 Włodarczyk U., Maciantowicz J. (2003): „Wieloboje lekkoatletyczne” Warszawa, COS
- 43 Wroczyński R. (1979): „Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu” Wrocław, Ossolineum
- 44 Zaremba Z. (1976): „Nowoczesny trening w biegach średnich i długich” Warszawa, SiT

Pomoce naukowe: płotki lekkoatletyczne, kule, oszczepy, bloki startowe, zeskoki, skrzynie gimnastyczne, przybory do ćwiczeń funkcjonalnych, laptop, kamera, aparat fotograficzny oraz aparatura do monitorowania procesu treningowego.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,8 ECTS	30[h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych. Absolwenci specjalizacji, po spełnieniu wymagań określonych w porozumieniu Uniwersytetu Radomskiego z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki oraz przepisach PZLA, uzyskują kwalifikacje instruktora lekkiej atletyki honorowane przez PZLA.