

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		VI		
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. I. Rzuty: 1. Technika i metodyka nauczania rzutu oszczepem i piłką palantowa 2. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w konkurencjach rzutowych na poszczególnych etapach szkolenia 3. Ćwiczenia podstawowe w nauczaniu techniki rzutów 4. Trening ogólnorozwojowy i funkcjonalny w przygotowaniu miotaczy 5. Technika i metodyka w nauczaniu rzutu dyskiem 6. Technika i metodyka w nauczaniu w pchnięciu kulą 7. Formy i metody treningu miotaczy II. Diagnostyka i kontrola treningu: 8. Diagnostyka zdolności motorycznych 9. Diagnostyka umiejętności ruchowych 10. Diagnostyka fizjologiczna 11. Kontrola okresów treningowych III. Poznanie przepisów sędziowania na zawodach sportowych zgodnych z wytycznymi Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. IV. Organizacji zawodów lekkoatletycznych. V. Obserwacja zajęć w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych oraz prowadzenie zajęć w grupą młodzieży w kategoriach wiekowych U10, U12, U14 i U16
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 zajęć praktycznych w semestrze VI jest osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego jest uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć praktycznych w semestrze VI. Ocena z zajęć praktycznych ustalana jest na podstawie następujących elementów: • przygotowanie prezentacji na podstawie analizy materiałów szkoleniowych i źródeł obcojęzycznych – 15%, • opracowanie pełnego konspektu jednostki treningowej – 20%, • samodzielne prowadzenie jednostki treningowej – 55%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. 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 młodzieży oraz samodzielnie prowadzi jednostkę treningową. Ocena konspektu i prowadzenia jednostki treningowej uwzględnia: • 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.
--	---

	Egzamin teoretyczny Do egzaminu końcowego dopuszczony zostaje student, który uzyskał pozytywną ocenę z zajęć praktycznych w semestrze VI. Egzamin teoretyczny ma formę testu pisemnego wielokrotnego wyboru z treści zajęć specjalizacyjnych realizowanych w semestrach III–VI. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Test odbywa się w terminie wyznaczonym przez prowadzącego, na zakończenie semestru. Kryteria oceny: <table><tr><th>Przedział procentowy</th><th>Ocena słownie (skala 2-5)</th></tr><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>	Przedział procentowy	Ocena słownie (skala 2-5)	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)
Przedział procentowy	Ocena słownie (skala 2-5)														
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)														
	Spełnienie wszystkich powyższych warunków jest równoznaczne z uzyskaniem zaliczenia przedmiotu i przyznaniem przyporządkowanej liczby punktów ECTS. 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 technikę i metodykę nauczania konkurencji rzutowych: rzut oszczepem, piłką palantową, rzut dyskiem, pchnięcie kulą oraz zasady kształtowania zdolności na różnych etapach szkolenia, rolę ćwiczeń podstawowych, ogólnorozwojowych i funkcjonalnych w przygotowaniu miotaczy	K_WG01	Zajęcia praktyczne	Egzamin teoretyczny	Egzamin pisemny – test – pytania zamknięte
W2	Zna podstawy diagnostyki zdolności motorycznych, umiejętności ruchowych, zasady kontroli i monitorowania procesu treningowego w różnych okresach przygotowania oraz przepisy sędziowania konkurencji lekkoatletycznych i zasady organizacji zawodów LA	K_WG02 K_WG03	Zajęcia praktyczne	Egzamin teoretyczny	Egzamin pisemny – test – pytania zamknięte
U1	Potrafi nauczać, doskonalić technikę, dobierać środki treningowe rozwijające siłę, moc, koordynację w konkurencjach rzutowych, przeprowadzać podstawowe testy diagnozujące zdolności motoryczne i poziom przygotowania zawodnika i analizować ich wyniki oraz	K_UW01 K_UW02 K_UW03 K_UK04 K_UK05 K_UO06 K_UO08 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Egzamin praktyczny	Opracowanie konspektu jednostki treningowej

	potrafi planować i kontrolować proces treningu.				
U2	Potrafi stosować w praktyce przepisy sędziowania podczas prowadzenia zajęć, organizować zawody LA oraz prowadzić zajęcia treningowe dla dzieci i młodzieży z uwzględnieniem ich wieku i poziomu rozwoju	K_UW01 K_UW02 K_UO07 K_UO09 K_UO10 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Egzamin praktyczny	Prowadzenie jednostki treningowej i prób sprawności
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć w konkurencjach rzutowych wymagających szczególnej kontroli Jest gotów do pracy wychowawczej z dziećmi i młodzieżą z uwzględnieniem ich potrzeb rozwojowych. Jest gotów do refleksyjnej oceny własnej pracy dydaktycznej i dążenia do jej doskonalenia. Jest gotów do współpracy z innymi trenerami, nauczycielami i środowiskiem sportowym.	K_KK01 K_KK04 K_KR06 K_KR07	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Ocena aktywności, udział w dyskusji i analizie przypadków
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć w konkurencjach rzutowych wymagających szczególnej kontroli oraz przestrzegania zasad etyki, regulaminów, przepisów, obowiązujących w sporcie. Jest gotów do podejmowania roli organizatora i współorganizatora wydarzeń sportowych.	K_KK01 K_KO05	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 ... <i>wykładach</i>	X	[h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	20 [h]	X
Summaryczne 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.