



Załącznik nr 7
do Zarządzenia Rektora nr 10/12
z dnia 21 lutego 2012r.

KARTA MODUŁU / KARTA PRZEDMIOTU

Kod modułu	
Nazwa modułu	Wychowanie fizyczne
Nazwa modułu w języku angielskim	Physical education
Obowiązuje od roku akademickiego	2015/2016

A. USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Geodezja i kartografia
Poziom kształcenia	I stopień (<i>I stopień / II stopień</i>)
Profil studiów	ogólnoakademicki (<i>ogólno akademicki / praktyczny</i>)
Forma i tryb prowadzenia studiów	stacjonarne (<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>)
Specjalność	wszystkie
Jednostka prowadząca moduł	Centrum Sportu
Koordynator modułu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził:	Dr hab. Lidia Dąbek, prof. PŚk

B. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Przedmiot wspólny dla kierunku (<i>podstawowy / kierunkowy / inny HES</i>)
Status modułu	Obowiązkowy (<i>obowiązkowy / nieobowiązkowy</i>)
Język prowadzenia zajęć	Język polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	Semestr 4
Usytuowanie realizacji przedmiotu w roku akademickim	Semestr letni (<i>semestr zimowy / letni</i>)
Wymagania wstępne	brak (<i>kody modułów / nazwy modułów</i>)
Egzamin	Nie (<i>tak / nie</i>)
Liczba punktów ECTS	0

Forma prowadzenia zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
w semestrze		30			



C. EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY SPRAWDZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Cel modułu	Uzyskanie umiejętności technicznych i taktycznych z poszczególnych dyscyplin gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych. Nabycie podstawowych informacji teoretycznych dotyczących zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych.
-------------------	---

Symbol efektu	Efekty kształcenia	Forma prowadzenia zajęć (w/ć/l/p/inne)	odniesienie do efektów kierunkowych	odniesienie do efektów obszarowych
W_01	Ma wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	ć	GiK_W01	T1 A_W01
U_01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	ć	GiK_U03	T1A_U01, T1A_U05
U_02	Ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	ć	GiK_U03	T1A_U01, T1A_U05
K_01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	ć	GiK_K01 GiK_K04 GiK_K06	T1A_K01 T1A_K02 T1A_K03
K_02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	ć	GiK_K02	T1A_K01 T1A_K02 T1A_K05 T1A_K07

Treści kształcenia:

1. Treści kształcenia w zakresie ćwiczeń

Nr zajęć ćwicz.	Treści kształcenia	Odniesienie do efektów kształcenia dla modułu
	Forma zajęć do wyboru 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, lub 9	
	1. Piłka nożna Piłkarski tor sprawnościowy Ćwiczenia osławajające z piłką Doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki Doskonalenie prowadzenia piłki, zwodów i dryblingu w celu utrzymania się przy piłce Doskonalenie uderzeń piłki na bramkę z różnych miejsc na boisku Podstawowe zasady indywidualnej gry w obronie Krycie każdy swego i strefowe w grze uproszczonej Kompleksowe ćwiczenia techniczno-taktyczne zakończone strzałem na bramkę Doskonalenie elementów techniki specjalnej w trakcie gier i zabaw Małe gry i gry pomocnicze wykorzystywane w treningu piłki nożnej	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02



	Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze Ocena umiejętności opanowania wybranych elementów techniki specjalnej	
	2. Piłka koszykowa Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę . Nauczanie poruszania się po boisku . Nauczanie podań i chwytów . Doskonalenie poruszania po boisku . Nauczanie kozłowania . Doskonalenie podań i chwytów. Nauczanie pozycji obronnej w koszykówce . Doskonalenie umiejętności kozłowania. Nauczanie rzutu w wyskoku . Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych. Nauczanie zwodów ciałem. Doskonalenie rzutu w wyskoku . Nauczanie rzutu w biegu . Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej. Nauczanie gry 1x1 . Doskonalenie rzutu w wyskoku. Nauczanie zasłon , zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej . Gra szkolna. Nauczanie obrony strefowej . Doskonalenie gry 1x1 . Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu. Nauczanie rzutu pozycyjnego jednorącz. Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym Nauczanie obrony „każdy swego” . Gra właściwa Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód) Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02
	3. Piłka siatkowa Testy sprawności fizycznej i sprawdziany Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku Podstawowe elementy z zakresu techniki gry Umiejętności techniczne wykorzystywane w ataku Umiejętności techniczne wykorzystywane w obronie Indywidualna taktyka gry w ataku i obronie Zespołowa taktyka gry w ataku (współdziałanie zespołu w przeprowadzeniu różnych form ataku Zespołowa taktyka gry w obronie (współdziałanie zespołu w obronie przeciw różnym formą ataku przeciwnika. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02
	4. Kulturystyka Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na siłowni. Zasady treningowe dla początkujących. Pojęcia: intensywność, serie, powtórzenia, obciążenia, przerwy wypoczynkowe. Różnica płci, a „System treningowy Weidera”. Ćwiczenia siłowe mięśni klatki piersiowej. Ćwiczenia mięśni grzbietu i ramion. Ćwiczenia mięśni nóg. Kulturystyka w innych dziedzinach sportu. Zasady izolacji grup mięśniowych. Metody „body building”. Zasada priorytetu treningowego. „Split” – system treningu dzielonego. Programy treningowe na supersiłę i supermasę.	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02



	Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.	
	5. Nordic walking - rozgrzewka ogólnorozwojowa bez kijków i z kijkami - zasady doboru kijków i sprzętu (ubiór, obuwie) - nauka prawidłowej techniki pracy RR w miejscu i w marszu - ćw. marszu pojedynczo i w grupie - pokonywanie określonych dystansów z pomiarem intensywności (pomiar tętna, czasu przebycia określonego dystansu)	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02
	6. Piłka ręczna Forma zabawowa w nauczaniu piłki ręcznej Ćwiczenia przygotowawcze i oswajające z piłką Podania i chwyt – podanie półgórne jednorącz, chwyt górny, chwyt dolny, chwyt z podłoża. Zasady i przepisy gry Rzuty – podstawowe techniki. Rzut z wysoku, rzut z zatrzymania, rzut z miejsca. Elementy indywidualnego poruszania się w ataku Kozłowanie Zwody – piłką i bez piłki. Opanowanie zwodu zamierzonym podaniem i zwodu pojedynczego przodem. Praktyczne umiejętności organizacji, sędziowania i protokołowania zawodów w piłkę ręczną Technika gry bramkarza Indywidualne postępowanie w obronie – krok odstawno-dostawny, doskok-odskok. Podstawowe systemy obronne – omówienie i pokaz. Podstawowe sposoby realizowania ataku szybkiego. Atak szybki w sytuacjach 2x1 i 3x2 Taktyka postępowania zespołowego w ataku pozycyjnym – systemy i ustawienia Taktyka gry na poszczególnych pozycjach	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02
	7. Tenis stołowy Różne sposoby trzymania rakiетки - dobór sposobu w zależności od indywidualnych predyspozycji. Nauka przyjmowania właściwej postawy wyjściowej przy stole. Nauka i doskonalenie uderzeń atakujących. Nauka i doskonalenie uderzeń obronnych. Uderzenie "podcięciem" z forhendy i bekhendu po przekątnej i po prostej oraz w określone miejsce stołu, długie wymiany piłki uderzonej "podcięciem" z forhendy i bekhendu. Uderzenie obronne lobem z forhendy i bekhendu w II i III strefie gry. Nauka i doskonalenie uderzeń pośrednich. Nauka i doskonalenie zagrywki – podania	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02
	8. Fitness Teoretyczne podstawy rekreacji i fitness Anatomiczno – fizjologiczne podstawy fitness Pilates Wyjaśnienie pojęć fitness, Welles, aerobik – ich współczesne znaczenie oraz krótki rys historyczny Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness: pojęcia bitu, takty, frazy, bloku.	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02



	Sygnalizacja słowna i wzrokowa – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego Technika wykonywania, nazewnictwo podstawowych kroków bazowych – aerobik płaski, step. Wariacje i kombinacje kroków bazowych Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne Metody nauczania choreografii – podział metod ze względu na poziom zaawansowania grupy, wykorzystywanie przestrzeni, systematyczność bądź asymetryczność lekcji: metoda progresji liniowej, piramidy, podstawiania – substytucji, izolacji kroków, wspólnej bazy, oraz różnego rodzaju możliwości łączenia poszczególnych metod Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapis Fizjologiczne podstawy treningu fitness Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness – przyczepy mięśni, funkcje Rodzaje pracy mięśniowej Technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe – z obciążeniem własnym oraz przyborami Najczęściej występujące błędy w technice kroków bazowych oraz ćwiczeniach wzmacniających wytrzymałość siłową Podstawowe ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe Stretching – ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania Przygotowanie układu na zaliczenie Zaliczenie	
	9. Strzelectwo sportowe Zasady bezpiecznego obchodzenia się z bronią Zasady bezpiecznego zachowania się na strzelnicy Działanie, przeznaczenie i charakterystyka techniczna broni (wybranej konkurencji strzeleckiej) Rozkładanie i składanie „danej broni” – czyszczenie i konserwacja Najczęściej występujące przyczyny i objawy zacięć broni oraz sposoby ich usuwania Podstawy celnego strzelania Postawy strzeleckie Technika strzelania wybranej konkurencji Podniesienie poziomu sprawności motorycznej Kształtowanie sprawności ogólnej i ukierunkowanej Wstępna nauka taktyki i kształtowanie podstawowych cech psychicznych Kształtowanie sprawności specjalnej przygotowanie do startów kontrolnych Wszechstronna wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu techniki i techniki wybranych konkurencji Psychiczne przygotowanie do startu w zawodach Kształtowanie umiejętności uzyskiwania wysokich wyników w odpowiednich zawodach Prowadzenie wnikliwej i trafnej analizy z odbytych zawodów na podstawie zapisów w dzienniku treningowym	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02



Metody sprawdzania efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia (sposób sprawdzenia, w tym dla umiejętności – odwołanie do konkretnych zadań projektowych, laboratoryjnych, itp.)
W_01	Sprawdzian teoretyczny
W_02	Sprawdzian teoretyczny
U_01	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
U_02	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
K_01	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych
K_02	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych

D. NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS		
	Rodzaj aktywności	obciążenie studenta
1	Udział w wykładach	
2	Udział w ćwiczeniach	30
3	Udział w laboratoriach	
4	Udział w konsultacjach (2-3 razy w semestrze)	
5	Udział w zajęciach projektowych	
6	Konsultacje projektowe	
7	Udział w egzaminie	
8		
9	Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	30 (suma)
10	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego (1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)	
11	Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	
12	Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	
13	Samodzielne przygotowanie się do kolokwium	
14	Samodzielne przygotowanie się do laboratoriów	
15	Wykonanie sprawozdań	
15	Przygotowanie do kolokwium końcowego z laboratorium	
17	Wykonanie projektu lub dokumentacji	
18	Przygotowanie do egzaminu	
19		
20	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	0 (suma)
21	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0



	<i>(1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)</i>	
22	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30
23	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	0
24	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym <i>Suma godzin związanych z zajęciami praktycznymi</i>	0
25	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	0

E. LITERATURA

Wykaz literatury	
Witryna WWW modułu/przedmiotu	www.cs.tu.kielce.pl