

**KARTA PRZEDMIOTU**

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	<b>I-IS1-S311 I-IS1-S411</b>
	studia niestacjonarne:	-
Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	<b>Physical Education</b>	
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2024/2025</b>	

**USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

Kierunek studiów	<b>INŻYNIERIA ŚRODOWISKA</b>
Poziom kształcenia	<b>I stopień</b>
Profil studiów	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma i tryb prowadzenia studiów	<b>Studia stacjonarne</b>
Zakres	-
Jednostka prowadząca przedmiot	<b>Centrum Sportu</b>
Koordinator przedmiotu	<b>mgr Marek Kalwat</b>
Zatwierdził	<b>prof. dr hab. inż. Tomasz Kozłowski</b>

**OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	<b>Przedmiot kształcenia ogólnego</b>	
Status przedmiotu	<b>Obowiązkowy</b>	
Język prowadzenia zajęć	<b>Polski</b>	
Usytuowanie w planie studiów - semestr	studia stacjonarne	<b>Semestr III i IV</b>
	studia niestacjonarne	-
Wymagania wstępne		
Egzamin (TAK/NIE)	<b>Nie</b>	
Liczba punktów ECTS	<b>0</b>	

Forma prowadzenia zajęć		wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
<b>Liczba godzin w semestrze</b>	studia stacjonarne:		<b>30</b>			
	studia niestacjonarne:		-			

**EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Ma podstawową wiedzę w stopniu zawansowanym z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	IŚ1_W01
	W02	Ma podstawową wiedzę w stopniu zawansowanym z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	IŚ1_W01
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	IŚ1_U03
	U02	Ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	IŚ1_U03
	U03	Potrafi zorganizować zawody i turnieje sportowe w każdej z nauczanych dyscyplin sportowych.	IŚ1_U03
Kompetencje społeczne	K01	Jest odpowiedzialny za rzetelność uzyskanych swoich wyników sportowych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej i konieczność podnoszenia kompetencji w tym zakresie. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	IŚ1_K01 IŚ1_K02 IŚ1_K05
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	IŚ1_K04

**TREŚCI PROGRAMOWE**

Forma zajęć	Treści programowe
ćwiczenia	<p>W trakcie realizacji zajęć wybrane aktywności do wyboru:</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Piłkarski tor sprawnościowy; Ćwiczenia osławiające 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; Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze.</p> <p><b>Piłka koszykowa:</b> 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 wysoku; Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych; Nauczanie zwodów ciałem; Doskonalenie rzutu w wysoku; Nauczanie rzutu w biegu; Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej; Nauczanie gry 1x1; Doskonalenie rzutu w wysoku; Nauczanie zasłon, zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej; Nauczanie obrony strefowej; Doskonalenie gry 1x1; Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick &amp; roll”/„back door”); Doskonalenie rzutu w biegu; Nauczanie rzutu pozycyjnego jednoręcz; Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym; Nauczanie obrony „każdy swego”; Gra właściwa; Tor przeszkód; Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich.</p> <p><b>Piłka siatkowa:</b> 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.</p> <p><b>Sporty siłowe:</b> 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; Ćwiczenia siłowe w innych dyscyplinach sportowych m.in. ergometr wioślarski; Zasady izolacji grup mięśniowych; Metody „body building”; Zasada priorytetu treningowego; „Split” – system treningu dzielonego; Programy treningowe na supersiłę i supermasę; Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych.</p> <p><b>Nordic walking:</b> Rozgrzewka ogólnorozwojowa bez kijków i z kijkami; Zasady doboru kijków i sprzętu (ubiór, obuwanie); 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).</p> <p><b>Piłka ręczna:</b> Forma zabawowa w nauczaniu piłki ręcznej; Ćwiczenia przygotowawcze i osławiające z piłką; Podania i chwyt – podanie półgóme jednoręcz, 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 protokółowania 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.</p>





<p>ćwiczenia</p>	<p>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 forhendu i bekhendu po przekątnej i po prostej oraz w określone miejsce stołu, długie wymiany piłki uderzonej "podcięciem" z forhendu i bekhendu; Uderzenie obronne lobem z forhendu i bekhendu w II i III strefie gry; Nauka i doskonalenie uderzeń pośrednich; Nauka i doskonalenie zagrywki – podania</p> <p>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; 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</p> <p>Fizjologiczne podstawy treningu fitness</p> <p>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.</p> <p>Badminton: Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki; Nauczanie sposobów trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswajających z lotką i rakiетką; Prawidłowa postawa wyjściowa na korcie; Nauczanie uderzeń podstawowych: forhand clear i backhand clear oraz podstawowej pracy nóg przy tych uderzeniach; Zagrywka w badmintonie: rodzaje i zadania taktyczne; Nauczanie uderzenia forhand drop; Nauczanie uderzenia lob stroną forhandową i backhandową; Doskonalenie poznanych elementów w modułach ćwiczebnych oraz w formie gry uproszczonej i szkolnej.</p> <p>Bieżne rzutne i skoczne zabawy badmintonowe. Turnieje gry pojedynczej i podwójnej.</p> <p>Lekkoatletyka: Ćwiczenia szybkościowe - ćw. skipu A, B, C, pokonywanie krótkich odcinków z różną prędkością, sprawdziany szybkości na różnych dystansach (20, 40, 60, 100m), ćw. zmian pałeczki sztafetowej; Ćwiczenia skocznościowe - podskoki w miejscu i w biegu, wieloskoki jedno- i obunóż, podskoki z pokonywaniem przeszkód (ławeczki, płotki, skrzynia), wyskoki dosiężne różnymi częściami ciała, skok w dal z miejsca i rozbiegu; Ćwiczenia rzutowe - ćw. rzutowe różnymi rodzajami piłek (ręczne, siatkowe, koszowe), rzuty wielobojowe piłkami lekarskimi, nauka pchnięcia kulą (piłką lekarską lub kulą); Ćwiczenia gibkościowe - przewroty w przód i w tył na materacach, ćw. Stretchingu, ćw. indywidualne i w dwójkach na płotkach, materacach i ławeczkach, podstawowe ćw. na płotkach (pokonywanie płotków z boku i przez środek, ćw. N. Atak, N. Zakr., biegi przez środek w różnym rytmie kroków – 1, 3, 5, 7); Ćwiczenia wytrzymałościowe - biegi w terenie o różnej konfiguracji, biegi z różną intensywnością (I zakr., II zakr.), ocena wytrzymałości (np.: TEST COOPERA - 12 min.)</p>
------------------	--



ćwiczenia	<p>Pływanie: Zapoznanie z nowym środowiskiem -oswojenie z wodą; Nauczenie wydechu do wody; Zapoznanie z wypornością wody; Nauczenie ruchów NN do stylu grzbietowego; Nauczenie ruchów RR stylu grzbietowego; Łączenie pracy RR NN i oddychania w st. Grzbietowym; Nauczenie startu z wody do stylu grzbietowego; Nauczenie nawrotu koziołkowego stylu grzbietowym; Nauczenie oddychania do kraula(prawo, lewo naprzemianstronnie); Nauczanie ruchów RR do kraula; Nauczenie koordynacji ruchów RR, NN i oddechu do kraula; Doskonalenie stylu grzbietowego; Doskonalenie kraula; Nauczenie skoku startowego do kraula; Nauczanie nawrotu koziołkowego; Nauczenie nurkowania w wodzie głębokiej (3,5m)– Szczyryk”; Doskonalenie kraula i stylu grzbietowego; Nauczenie ruchów NN do stylu klasycznego; Nauczenie ruchów RR do stylu klasycznego; Nauczenie oddechu i koordynacji ruchów w stylu klasycznym; Nauczenie nawrotu do klasyka; Nauczenie ruchów NN do stylu motylkowego; Nauczenie ruchów RR do stylu motylkowego; Nauczanie koordynacji w stylu motylkowym; Nauczenie skoku ratowniczego; Nauczenie pływania kraulem ratowniczym; Podanie informacji na temat zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym i zachowania się w razie ich wystąpienia; Zasady udzielenia pierwszej pomocy i sposoby holowania.</p> <p>Narciarstwo: Podstawy poruszania się na nartach; Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem; Doskonalenie równowagi; Opanowanie przemieszczania się w płaskim terenie; Opanowanie zmian ustawienia się względem pochyleń stoku; Opanowanie podchodzenia; Zjazd w linii spadku stoku Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku; Nauka podnoszenia się; Krok łyżwowy; Pług; Łuki płużne; Opanowanie skrętów równoległych - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej (skręt z pługu, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kątowego), - kontrolowanie prędkości i zatrzymania się (ześlizg, skręt dostokowy, skręt „stop”).</p>
-----------	---

## METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne
W01						X
W02						X
U01						X
U02						X
U03						X
K01						X
K02						X

## FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
ćwiczenia	zaliczenie z oceną	Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscyplin sportowych prowadzonych w semestrze.

**NAKŁAD PRACY STUDENTA**

Bilans punktów ECTS												
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta										Jednos tka
		studia stacjonarne					studia niestacjonarne					
		W	C	L	P	S	W	C	L	P	S	
1.	Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów		30									h
2.	Inne (konsultacje, egzamin)											h
3.	<b>Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>30</b>										h
4.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>											ECTS
5.	<b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>											h
6.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b>											ECTS
7.	<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>											h
8.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</b>											ECTS
9.	<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>											h
10.	<b>Punkty ECTS za moduł</b> <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>						<b>0</b>					ECTS

**LITERATURA**