



IV. Opis programu studiów

3. KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	I-IS1-311
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical education
Obowiązuje od roku akademickiego	2019/20

USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Inżynieria Środowiska
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	stacjonarne
Zakres	-
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordinator przedmiotu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził	Dr hab. Lidia Dąbek prof. PŚk

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	podstawowy
Status przedmiotu	obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć	polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	Semestr III
Wymagania wstępne	-
Egzamin (TAK/NIE)	nie
Liczba punktów ECTS	zal

Forma prowadzenia zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	Inne
Liczba godzin w semestrze			30		



EFEKTY UCZENIA SIĘ

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Ma wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	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
Kompetencje społeczne	K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	IŚ1_K06
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	IŚ1_K06

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć*	Treści programowe
Ćwiczenia	1. Piłka nożna Piłkarski tor sprawnościowy Ćwiczenia oswajające 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 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 zastron , 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 .

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

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.
Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych.
Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.



	<p>5. Nordic walking</p> <ul style="list-style-type: none">- 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)
	<p>6. Piłka ręczna</p> <p>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 wyskoku, 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>7. Tenis stołowy</p> <p>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>



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.

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



	<p>9. Strzelectwo sportowe</p> <p>Zasady bezpiecznego obchodzenia się z bronią</p> <p>Zasady bezpiecznego zachowania się na strzelnicy</p> <p>Działanie, przeznaczenie i charakterystyka techniczna broni (wybranej konkurencji strzeleckiej)</p> <p>Rozkładanie i składanie „danej broni” – czyszczenie i konserwacja</p> <p>Najczęściej występujące przyczyny i objawy zacięć broni oraz sposoby ich usuwania</p> <p>Podstawy celnego strzelania</p> <p>Postawy strzeleckie</p> <p>Technika strzelania wybranej konkurencji</p> <p>Podniesienie poziomu sprawności motorycznej</p> <p>Kształowanie sprawności ogólnej i ukierunkowanej</p> <p>Wstępna nauka taktyki i kształowanie podstawowych cech psychicznych</p> <p>Kształowanie sprawności specjalnej przygotowanie do startów kontrolnych</p> <p>Wszelchstronna wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu techniki i techniki wybranych konkurencji</p> <p>Psychiczne przygotowanie do startu w zawodach</p> <p>Kształowanie umiejętności uzyskiwania wysokich wyników w odpowiednich zawodach</p> <p>Prowadzenie wnikliwej i trafnej analizy z odbytych zawodów na podstawie zapisów w dzienniku treningowym</p>
--	--

*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

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

A.

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć*	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
laboratorium	Zaliczenie	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych oraz zaliczony sprawdzian teoretyczny

*) zostawić tylko realizowane formy zajęć



NAKŁAD PRACY STUDENTA

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

LITERATURA