



Załącznik nr 9
do Zarządzenia Rektora nr 35/19
z dnia 12 czerwca 2019 r.

IV. Opis programu studiów

3. KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	I-GiK1-310
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical education
Obowiązuje od roku akademickiego	2019/2020

USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Geodezja i Kartografia
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	praktyczny
Forma i tryb prowadzenia studiów	stacjonarne
Zakres	-
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordynator przedmiotu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził	Dr hab. Lidia Dąbek, prof. PŚk

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Przedmiot wspólny dla kierunku
Status przedmiotu	Obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć	Polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	Semestr III
Wymagania wstępne	-
Egzamin (TAK/NIE)	NIE
Liczba punktów ECTS	0

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	GIK_W01
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera	GIK_U01 GIK_U02
	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)	GIK_U27 GIK_U28
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	GIK_K01
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgniuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu	GIK_K03

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
	Forma zajęć do wyboru 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, lub 9



laboratorium	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 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



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 formom 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.

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)



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 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

7. Tenis stołowy

Różne sposoby trzymania rakietki - 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



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



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

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 z oceną	Uzyskanie co najmniej 50% punktów z kolokwium sprawdzającego nabytą wiedzę. Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych.



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	0					ECTS
5.	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	0					h
6.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0					ECTS
7.	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	0					h
8.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	0					ECTS
9.	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30					h
10.	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	0					

LITERATURA