



### KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	<b>I-GiK1-S410</b>
	studia niestacjonarne:	-
Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	<b>Physical education</b>	
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2022/2023</b>	

### USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	<b>Geodezja i Kartografia</b>
Poziom kształcenia	<b>I stopień</b>
Profil studiów	<b>praktyczny</b>
Forma i tryb prowadzenia studiów	<b>Studia stacjonarne</b>
Zakres	-
Jednostka prowadząca przedmiot	<b>Centrum Sportu</b>
Koordinator przedmiotu	<b>dr Stanisław Hojda</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 IV</b>
	studia niestacjonarne	Choose an item.
Wymagania wstępne	-	
Egzamin (TAK/NIE)	<b>NIE</b>	
Liczba punktów ECTS	<b>0</b>	

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

## 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. Pielęguje 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 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

	<p>2. Piłka koszykowa</p> <p>Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę</p> <p>Nauczanie poruszania się po boisku</p> <p>Nauczanie podań i chwytów</p> <p>Doskonalenie poruszania po boisku</p> <p>Nauczanie kozłowania</p> <p>Doskonalenie podań i chwytów</p> <p>Nauczanie pozycji obronnej w koszykówce</p> <p>Doskonalenie umiejętności kozłowania.</p> <p>Nauczanie rzutu w wysoku</p> <p>Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych</p> <p>Nauczanie zwodów ciałem</p> <p>Doskonalenie rzutu w wysoku</p> <p>Nauczanie rzutu w biegu</p> <p>Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej</p> <p>Nauczanie gry 1x1</p> <p>Doskonalenie rzutu w wysoku</p> <p>Nauczanie zasłon, zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej</p> <p>Gra szkolna</p> <p>Nauczanie obrony strefowej</p> <p>Doskonalenie gry 1x1</p> <p>Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick &amp; roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu</p> <p>Nauczanie rzutu pozycyjnego jednorącz</p> <p>Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym</p> <p>Nauczanie obrony „każdy swego”</p> <p>Gra właściwa Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód) Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich</p>
	<p>3. Piłka siatkowa</p> <p>Testy sprawności fizycznej i sprawdziany</p> <p>Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku</p> <p>Podstawowe elementy z zakresu techniki gry</p> <p>Umiejętności techniczne wykorzystywane w ataku</p> <p>Umiejętności techniczne wykorzystywane w obronie Indywidualna taktyka gry w ataku i obronie</p> <p>Zespołowa taktyka gry w ataku (współdziałanie zespołu w przeprowadzeniu różnych form ataku</p> <p>Zespołowa taktyka gry w obronie (współdziałanie zespołu w obronie przeciw różnym formą ataku przeciwnika</p> <p>Małe gry, gra szkolna, gra właściwa</p>

	<p>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>
	<p>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)</p>
	<p>6. Piłka ręczna  Forma zabawowa w nauczaniu piłki ręcznej  Ćwiczenia przygotowawcze i oswojające z piłką  Podania i chwyt – podanie półgórne jednoręcz, 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</p> <p>Nauka przyjmowania właściwej postawy wyjściowej przy stole</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń atakujących</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń obronnych</p> <p>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</p> <p>Uderzenie obronne lobem z forhendu i bekhendu w II i III strefie gry</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń pośrednich</p> <p>Nauka i doskonalenie zagrywki –podania</p>
	<p>8. Fitness</p> <p>Teoretyczne podstawy rekreacji i fitness</p> <p>Anatomiczno –fizjologiczne podstawy fitness</p> <p>Pilates</p> <p>Wyjaśnienie pojęć fitness, Welles, aerobik – ich współczesne znaczenie oraz krótki rys historyczny</p> <p>Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział</p> <p>Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness: pojęcia bitu, takty, frazy, bloku</p> <p>Sygnalizacja słowna i wzrokowa – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego</p> <p>Technika wykonywania, nazewnictwo podstawowych kroków bazowych – aerobik płaski, step</p> <p>Wariacje i kombinacje kroków bazowych</p> <p>Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Rodzaje pracy mięśniowej</p> <p>Technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe – z obciążeniem własnym oraz przyborami</p> <p>Najczęściej występujące błędy w technice kroków bazowych oraz ćwiczeniach wzmacniających wytrzymałość siłową</p> <p>Podstawowe ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe</p> <p>Stretching – ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania</p> <p>Przygotowanie układu na zaliczenie</p> <p>Zaliczenie</p>

	<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>Kształtowanie sprawności ogólnej i ukierunkowanej</p> <p>Wstępna nauka taktyki i kształtowanie podstawowych cech psychicznych</p> <p>Kształtowanie sprawności specjalnej przygotowanie do startów kontrolnych</p> <p>Wszechstronna wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu techniki i techniki wybranych konkurencji</p> <p>Psychiczne przygotowanie do startu w zawodach</p> <p>Kształtowanie 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

## 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.

\*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

## NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS													
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta										Jednostka	
		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>					<b>0</b>					h	
4.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>0,0</b>					<b>0,0</b>					ECTS	
5.	<b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>	<b>0</b>					<b>0</b>					h	
6.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b>	<b>0,0</b>					<b>0,0</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>	<b>0,0</b>					<b>0,0</b>					ECTS	
9.	<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>	<b>30</b>					<b>0</b>					h	
10.	<b>Punkty ECTS za moduł</b> <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	<b>0</b>										ECTS	

## LITERATURA

1. -
- 2.
- 3.