

**KARTA PRZEDMIOTU**

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	M#2-S1-T-311
	studia niestacjonarne:	-----
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education	
Obowiązuje od roku akademickiego	2024/2025	

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	TRANSPORT
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	Studia stacjonarne
Zakres	Wszystkie
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordinator przedmiotu	mgr Marek Kalwat
Zatwierdził	Dr hab. Jakub Takosoglu, prof. PŚk, Dziekan WMiBM

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

Forma prowadzenia zajęć		wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
Liczba godzin w semestrze	studia stacjonarne:	0	30	0	0	0
	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.	
	W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	
	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).	
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.	
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęguje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
ćwiczenia	<p>1. Piłka nożna</p> <p>Piłkarski tor sprawnościowy</p> <p>Ćwiczenia oswajające z piłką</p> <p>Doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki</p> <p>Doskonalenie prowadzenia piłki, zwodów i dryblingu w celu utrzymania się przy piłce</p> <p>Doskonalenie uderzeń piłki na bramkę z różnych miejsc na boisku</p> <p>Podstawowe zasady indywidualnej gry w obronie</p> <p>Krycie każdy swego i strefowe w grze uproszczonej</p> <p>Kompleksowe ćwiczenia techniczno-taktyczne zakończone strzałem na bramkę.</p> <p>Doskonalenie elementów techniki specjalnej w trakcie gier i zabaw</p> <p>Małe gry i gry pomocnicze wykorzystywane w treningu piłki nożnej</p> <p>Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze</p> <p>Ocena umiejętności opanowania wybranych elementów techniki specjalnej</p>





<p>ćwiczenia</p>	<p>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 .</p> <p>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</p> <p>4. Sporty siłowe 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 wiosłarski. 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>
------------------	---





ćwiczenia	<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</p> <p>Ćwiczenia przygotowawcze i oswajające z piłką</p> <p>Podania i chwyt – podanie półgórne jednorącz, chwyt górny, chwyt dolny, chwyt z podłoża.</p> <p>Zasady i przepisy gry</p> <p>Rzuty – podstawowe techniki. Rzut z wyskoku, rzut z zatrzymania, rzut z miejsca.</p> <p>Elementy indywidualnego poruszania się w ataku</p> <p>Kozłowanie</p> <p>Zwody – piłką i bez piłki. Opanowanie zwodu zamierzonym podaniem i zwodu pojedynczego przodem.</p> <p>Praktyczne umiejętności organizacji, sędziowania i protokółowania zawodów w piłkę ręczną</p> <p>Technika gry bramkarza</p> <p>Indywidualne postępowanie w obronie – krok odstawno-dostawny, doskok-odskok.</p> <p>Podstawowe systemy obronne – omówienie i pokaz.</p> <p>Podstawowe sposoby realizowania ataku szybkiego. Atak szybki w sytuacjach 2x1 i 3x2</p> <p>Taktyka postępowania zespołowego w ataku pozycyjnym – systemy i ustawienia</p> <p>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>
-----------	--





ćwiczenia	<p>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</p> <p>9. Badminton Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki. Nauczanie sposobów trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswojających 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. Bieżne rzutne i skoczne zabawy badmintonowe. Turnieje gry pojedynczej i podwójnej.</p> <p>10. Lekka atletyka ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE -ćw.skippy 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 jednonóż 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 9 piłką lekarską lub kulą) ĆWICZENIA GIBKOŚCIOWE - przewroty w przód i w tył na materacach - ćw. stretchingu</p>
-----------	--





<p>ćwiczenia</p>	<p>- ćw. indywidualne i w dwójkach na płótkach ,materacach i ławeczkach -podstawowe ćw .na płótkach (pokonywanie płótków z boku i przez środek, ćw. N.Atak, N.Zakr., biegi przez środek w różnym rytmie kroków – 1,3,5, 7,) ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCIWE - biegi w terenie o różnej konfiguracji - biegi z różną intensywnością (Izakr.,II zakr.,) - ocena wytrzymałości (np.:TEST COOPERA- 12 min.) 11. 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 koziółkowego 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 koziółkowego. Nauczenie nurkowania w wodzie głębokiej (3,5m)–Scyzoryk” 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. 12. Narciarstwo 1. Podstawy poruszania się na nartach. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem Doskonalenie równowagi Opanowanie przemieszczania się w płaskim terenie Opanowanie zmian ustawienia się względem pochylenia stoku Opanowanie podchodzenia Zjazd w linii spadku stoku Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku Nauka podnoszenia się Krok łyżwowy Pług Łuki płużne</p>
------------------	--





ćwiczenia	2. Opanowanie skrętów równoległych a) Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej - Skręt z pługu - Skręt z półpługu - Skręt z poszerzenia kątowego b) Kontrolowanie prędkości i zatrzymania się - Ześlizg - Skręt dostokowy - Skręt „stop”.
-----------	---

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia (zaznaczyć X)					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne
W01						Bieżąca ocena postępów sprawności fizycznej studenta, zaangażowania i aktywności na zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych
W02						Sprawdzenie wiadomości z określonych dyscyplin sportowych podczas organizacji zawodów sportowych, sędziowania, prowadzenia dokumentacji sędziowskiej i zapisów wyników.
U01						Ocena wiedzy i praktyczne jej zastosowanie we fragmentach zajęć wychowania fizycznego.





U02						Potrąfi zorganizować zawody i turnieje sportowe w każdej z nauczanych dyscyplin sportowych.
K01						Sprawdzian dotyczący teoretycznych wiadomości zagadnień z zakresu kultury fizycznej i sportu.
K02						Nabycie wiadomości teoretycznych i praktycznych niezbędnych do organizacji imprez sportowych o charakterze akademickim.

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										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)		2									h
3.	Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	30					0					h





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

LITERATURA

1.

