



## IV. Opis programu studiów

### 3. KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	<b>B1-1-0823</b>
Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	<b>Physical Education</b>
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2019/2020</b>

#### USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	<b>budownictwo</b>
Poziom kształcenia	<b>I stopień</b>
Profil studiów	<b>ogólnoakademicki</b>
Forma i tryb prowadzenia studiów	<b>stacjonarne</b>
Zakres	
Jednostka prowadząca przedmiot	<b>Centrum Sportu</b>
Koordynator przedmiotu	<b>dr Stanisław Hojda</b>
Zatwierdził	<b>Prof. dr hab. inż. Marek Iwański</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 modułu w planie studiów - semestr	<b>Semestr III</b>
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		<b>30</b>			

## 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.	B1_K06
	W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	B1_K06
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	B1_K06
	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).	B1_K06
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.	B1_K06
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgniuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	B1_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

	<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 &amp; roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu.  Nauczanie rzutu pozycyjnego jednoręcz. 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 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.  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 oswajające 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, doskokodskok.          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          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>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>9. Badminton</p> <p>Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki.</p> <p>Nauczanie sposobów trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswajających z lotką i rakiетką.</p> <p>Prawidłowa postawa wyjściowa na korcie.</p> <p>Nauczanie uderzeń podstawowych: forhand clear i backhand clear oraz podstawowej pracy nóg przy tych uderzeniach.</p> <p>Zagrywka w badmintonie: rodzaje i zadania taktyczne.</p> <p>Nauczanie uderzenia forhand drop.</p> <p>Nauczanie uderzenia lob stroną forhandową i backhandową.</p> <p>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>10. Lekka atletyka</p> <p><b>ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćw.skipu A, B, C</li> <li>-pokonywanie krótkich odcinków z różną prędkością</li> <li>-sprawdziany szybkości na różnych dystansach ( 20, 40, 60, 100m )</li> <li>- ćw. zmian pałeczki sztafetowej</li> </ul> <p><b>ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podskoki w miejscu i w biegu</li> <li>- wieloskoki jednonóż i obunóż</li> <li>- podskoki z pokonywaniem przeszkód ( ławeczki , płotki , skrzynia )</li> <li>- wyskoki dosiężne różnymi częściami ciała,</li> <li>- skok w dal z miejsca i rozbiegu</li> </ul> <p><b>ĆWICZENIA RZUTOWE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćw. rzutowe różnymi rodzajami piłek ( ręczne, siatkowe, koszarowe.)</li> <li>- rzuty wielobojowe piłkami lekarskimi</li> <li>- nauka pchnięcia kulą 9 piłką lekarską lub kulą )</li> </ul> <p><b>ĆWICZENIA GIBKOŚCIOWE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewroty w przód i w tył na materacach</li> <li>- ćw. stretchingu</li> <li>- ćw. indywidualne i w dwójkach na płotkach ,materacach i ławeczkach</li> <li>-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, )</li> </ul> <p><b>ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCIOWE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- biegi w terenie o różnej konfiguracji</li> <li>- biegi z różną intensywnością ( I zakr.,II zakr.,)</li> <li>- ocena wytrzymałości ( np.:TEST COOPERA- 12 min. )</li> </ul>
	<p>11. Pływanie</p> <p>Zapoznanie z nowym środowiskiem -oswojenie z wodą.</p> <p>Nauczenie wydechu do wody.</p> <p>Zapoznanie z wypornością wody.</p> <p>Nauczenie ruchów NN do stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczenie ruchów RR stylu grzbietowego.</p> <p>Łączenie pracy RR NN i oddychania w st. grzbietowym.</p> <p>Nauczenie startu z wody do stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczenie nawrotu koziółkowego stylu grzbietowym.</p> <p>Nauczenie oddychania do kraula(prawo, lewo naprzemianstronnie)</p> <p>Nauczanie ruchów RR do kraula</p> <p>Nauczenie koordynacji ruchów RR, NN i oddechu do kraula.</p> <p>Doskonalenie stylu grzbietowego.</p> <p>Doskonalenie kraula.</p> <p>Nauczenie skoku startowego do kraula.</p> <p>Nauczanie nawrotu koziółkowego.</p> <p>Nauczenie nurkowania w wodzie głębokiej (3,5m)–Scyzoryk”</p> <p>Doskonalenie kraula i stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczenie ruchów NN do stylu klasycznego.</p> <p>Nauczenie ruchów RR do stylu klasycznego.</p> <p>Nauczenie oddechu i koordynacji ruchów w stylu klasycznym.</p> <p>Nauczenie nawrotu do klasyka.</p> <p>Nauczenie ruchów NN do stylu motylkowego.</p> <p>Nauczenie ruchów RR do stylu motylkowego.</p> <p>Nauczanie koordynacji w stylu motylkowym.</p> <p>Nauczenie skoku ratowniczego.</p> <p>Nauczenie pływania kraulem ratowniczym.</p> <p>Podanie informacji na temat zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym i zachowania się w razie ich wystąpienia.</p> <p>Zasady udzielenia pierwszej pomocy i sposoby holowania.</p>

	<p>12. Narciarstwo</p> <p>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> <p>2. Opanowanie skrętów równoległych</p> <p>a) Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Skręt z pługu</li> <li>-Skręt z półpługu</li> <li>-Skręt z poszerzenia kątowego</li> </ul> <p>b) Kontrolowanie prędkości i zatrzymania się</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ześlizg</li> <li>-Skręt dostokowy</li> <li>-Skręt „stop”</li> </ul>
--	---

\*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

### METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

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

### FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

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

\*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

### NAKŁAD PRACY STUDENTA

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