



## Opis programu studiów

### KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	<b>Physical Education</b>
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2020/2021</b>

### USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek	<b>Architektura</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>Kierunkowy</b>
Status przedmiotu	<b>Obowiązkowy</b>
Język prowadzenia zajęć	<b>Polski</b>
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	<b>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			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.	A1_K12
	W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	A1_K12
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	A1_K12
	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).	A1_K12
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.	A1_K12
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	A1_K12

## TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć*	Treści programowe
ćwiczenia	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

<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”/„backdoor”). 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. Nordicwalking  - 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 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, 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>
--	--

## 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

## 9. Badminton

Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki.

Nauczanie sposobów trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswajających z lotką i rakiетką.

Prawidłowa postawa wyjściowa na korcie.

Nauczanie uderzeń podstawowych: forhandclear 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>10. Lekka atletyka  <b>ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE</b>  -ćw.skipu A, B, C  -pokonywanie krótkich odcinków z różną prędkością  -sprawdziany szybkości na różnych dystansach ( 20, 40, 60, 100m )  - ćw. zmian pałeczki sztafetowej  <b>ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE</b>  - podskoki w miejscu i w biegu  - wieloskokijednonóż i obunóż  - podskoki z pokonywaniem przeszkód ( ławeczki , płotki , skrzynia )  - wyskoki dosiężne różnymi częściami ciała,  - skok w dal z miejsca i rozbiegu  <b>ĆWICZENIA RZUTOWE</b>  - ćw. rzutowe różnymi rodzajami piłek ( ręczne, siatkowe, koszowe.)  - rzuty wielobojowe piłkami lekarskimi  - nauka pchnięcia kulą 9 piłką lekarską lub kulą )  <b>ĆWICZENIA GIBKOŚCIOWE</b>  - przewroty w przód i w tył na materacach  - ćw. stretchingu  - ćw. indywidualne i w dwójkach na płotkach ,materacach i ławeczkach  -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, )  <b>ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCIOWE</b>  - biegi w terenie o różnej konfiguracji  - biegi z różną intensywnością ( I zakr.,II zakr.,)  - ocena wytrzymałości ( np.:TEST COOPERA- 12 min. )</p>
<p>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.</p>

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  
 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”

\*) 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
W02						X
U01						X
U02						X
K01						X
K02						X

### FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć*	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
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)			0			h
3.	<b>Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>30</b>					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.	<b>Punkty ECTS za moduł</b> <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	0	