



Opis programu studiów

KARTA PRZEDMIOTU

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

USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek	Architektura
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	Stacjonarne
Zakres	-
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordynator przedmiotu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził	prof. dr hab. inż. Marek Iwański

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Kierunkowy
Status przedmiotu	Obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć	Polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	IV
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.	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&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 ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE -ćw.skipu 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 - wieloskokijednonóż 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 - 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,) ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCIOWE - 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	<i>Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscyplin sportowych prowadzonych w semestrze</i>

*) 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.	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	