

KARTA MODUŁU / KARTA PRZEDMIOTU

Kod modułu	
Nazwa modułu	Wychowanie fizyczne
Nazwa modułu w języku angielskim	Physical education
Obowiązuje od roku akademickiego	2012/2013

A. USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Logistyka
Poziom kształcenia	I stopień (<i>I stopień / II stopień</i>)
Profil studiów	Ogólnoakademicki (<i>ogólno akademicki / praktyczny</i>)
Forma i tryb prowadzenia studiów	Stacjonarne (<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>)
Specjalność	Wszystkie
Jednostka prowadząca moduł	Centrum Sportu
Koordinator modułu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził:	

B. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Przedmiot wspólny dla kierunku (<i>podstawowy / kierunkowy / inny HES</i>)
Status modułu	Obowiązkowy (<i>obowiązkowy / nieobowiązkowy</i>)
Język prowadzenia zajęć	Język polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	Semestr IV
Usytuowanie realizacji przedmiotu w roku akademickim	Semestr letni (<i>semestr zimowy / letni</i>)
Wymagania wstępne	(<i>kody modułów / nazwy modułów</i>)
Egzamin	Nie (<i>tak / nie</i>)
Liczba punktów ECTS	1

Forma prowadzenia zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
w semestrze		30			

C. EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY SPRAWDZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Cel modułu	Uzyskanie umiejętności technicznych i taktycznych z poszczególnych dyscyplin gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych. Nabycie podstawowych informacji teoretycznych dotyczących zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych.
-------------------	---

Symbol efektu	Efekty kształcenia	Forma prowadzenia zajęć (w/ć/l/p/inne)	odniesienie do efektów kierunkowych	odniesienie do efektów obszarowych
W_01	Ma wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	ć		
W_02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	ć		
U_01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	ć		
U_02	Ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	ć		
K_01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	ć		
K_02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	ć		

Treści kształcenia:

1. Treści kształcenia w zakresie ćwiczeń

Nr zajęć ćwicz.	Treści kształcenia	Odniesienie do efektów kształcenia dla modułu
	Forma zajęć do wyboru 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, lub 9	
	<p>1. Piłka nożna</p> <p>Piłkarski tor sprawnościowy</p> <p>Ćwiczenia osvajające 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>W_01</p> <p>W_02</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</p>
	<p>2. Piłka koszykowa</p> <p>Nauczanie Zatrzymania na jedno i dwa tempa. Doskonalenie rzutu w biegu.</p> <p>Nauczanie zwodów przez obrót (piwotów). Doskonalenie rzutu w wysoku</p>	<p>W_01</p> <p>W_02</p> <p>U_01</p>

	<p>Nauczanie ataku szybkiego . Doskonalenie rzutu pozycyjnego jednorącz. Nauczanie podań sytuacyjnych (hakiem , „No look pass”). Doskonalenie zasłon i zastawień Nauczanie gry 2x2 3x3 w kontrataku . Doskonalenie podań sytuacyjnych. Doskonalenie zwodów ciałem. Gra właściwa Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Gra szkolna Nauczanie taktyki gry w ataku pozycyjnym z wykorzystaniem poznanych elementów . Doskonalenie rzutu w wyskoku. Doskonalenie ataku szybkiego. Gra szkolna. Doskonalenie gry 2x2, 3x3 . Gry i zabawy rzutne Doskonalenie obrony strefowej. Konkurs rzutu za 3 punkty Doskonalenie rzutu w biegu . Gra właściwa Doskonalenie obrony „każdy swego” . Ćwiczenia korekcyjne Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód) Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .</p>	<p>U_02 K_01 K_02</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>W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02</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>W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02</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>W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02</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</p>	<p>W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02</p>

	<p>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 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>W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02</p>
	<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 Zaliczenie</p>	<p>W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02</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>	<p>W_01</p> <p>W_02</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</p>
--	---	---

Metody sprawdzania efektów kształcenia

Symbol efektu	<p style="text-align: center;">Metody sprawdzania efektów kształcenia</p> <p style="text-align: center;"><i>(sposób sprawdzenia, w tym dla umiejętności – odwołanie do konkretnych zadań projektowych, laboratoryjnych, itp.)</i></p>
W_01	Sprawdzian teoretyczny
W_02	Sprawdzian teoretyczny
U_01	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
U_02	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
K_01	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych
K_02	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych

D. NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS		
	Rodzaj aktywności	obciążenie studenta
1	Udział w wykładach	
2	Udział w ćwiczeniach	30h
3	Udział w laboratoriach	
4	Udział w konsultacjach (2-3 razy w semestrze)	
5	Udział w zajęciach projektowych	
6	Konsultacje projektowe	
7	Udział w egzaminie	
8		
9	Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	30h <i>(suma)</i>
10	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego <i>(1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)</i>	1 ECTS
11	Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	
12	Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	
13	Samodzielne przygotowanie się do kolokwium	
14	Samodzielne przygotowanie się do laboratoriów	
15	Wykonanie sprawozdań	
15	Przygotowanie do kolokwium końcowego z laboratorium	
17	Wykonanie projektu lub dokumentacji	
18	Przygotowanie do egzaminu	
19		
20	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	<i>(suma)</i>
21	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy <i>(1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)</i>	
22	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30h
23	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	1 ECTS
24	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym <i>Suma godzin związanych z zajęciami praktycznymi</i>	30h
25	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	1 ECTS

E. LITERATURA

Wykaz literatury	
Witryna WWW modułu/przedmiotu	www.cs.tu.kielce.pl