

KARTA MODUŁU / KARTA PRZEDMIOTU

Kod modułu	Z-LOG-1015
Nazwa modułu	Wychowanie fizyczne
Nazwa modułu w języku angielskim	Physical education
Obowiązuje od roku akademickiego	2016/2017

A. USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Logistyka
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	Stacjonarne
Specjalność	Wszystkie
Jednostka prowadząca moduł	Centrum Sportu
Koordinator modułu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził:	

B. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Przedmiot kształcenia ogólnego
Status modułu	Obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć	polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	Semestr III
Usytuowanie realizacji przedmiotu w roku akademickim	Semestr zimowy
Wymagania wstępne	Brak wymagań
Egzamin	Nie
Liczba punktów ECTS	0

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_U03	T1A_U02 T1A_U05
K_01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas indywidualnego i zespołowego uprawiania sportu i w życiu codziennym.	ć	K_K03	T1A_K03 T1A_K04 S1A_K02
K_02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	ć	K_K01	T1A_K01 S1A_K01 S1A_K06

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 osławajające 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>Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę . Nauczanie poruszania się po boisku .</p> <p>Nauczanie podań i chwytów . Doskonalenie poruszania po boisku .</p> <p>Nauczanie kozłowania . Doskonalenie podań i chwytów.</p> <p>Nauczanie pozycji obronnej w koszykówce . Doskonalenie umiejętności kozłowania.</p> <p>Nauczanie rzutu w wysoku . Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych.</p> <p>Nauczanie zwodów ciałem. Doskonalenie rzutu w wysoku .</p> <p>Nauczanie rzutu w biegu . Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej.</p> <p>Nauczanie gry 1x1 . Doskonalenie rzutu w wysoku.</p> <p>Nauczanie zaston , zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej . Gra szkolna.</p> <p>Nauczanie obrony strefowej . Doskonalenie gry 1x1 .</p> <p>Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu.</p> <p>Nauczanie rzutu pozycyjnego jednorącz. Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym</p> <p>Nauczanie obrony „każdy swego” . Gra właściwa</p> <p>Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód)</p> <p>Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .</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>3. Piłka siatkowa</p> <p>Testy sprawności fizycznej i sprawdziany</p> <p>Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku</p> <p>Podstawowe elementy z zakresu techniki gry</p> <p>Umiejętności techniczne wykorzystywane w ataku</p> <p>Umiejętności techniczne wykorzystywane w obronie</p> <p>Indywidualna taktyka gry w ataku i obronie</p> <p>Zespołowa taktyka gry w ataku (współdziałanie zespołu w przeprowadzeniu różnych form ataku</p> <p>Zespołowa taktyka gry w obronie (współdziałanie zespołu w obronie przeciw różnym formą ataku przeciwnika.</p> <p>Małe gry, gra szkolna, gra właściwa</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>4. Kulturystyka</p> <p>Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na siłowni.</p> <p>Zasady treningowe dla początkujących.</p> <p>Pojęcia: intensywność, serie, powtórzenia, obciążenia, przerwy wypoczynkowe.</p> <p>Różnica płci, a „System treningowy Weidera”.</p> <p>Ćwiczenia siłowe mięśni klatki piersiowej.</p> <p>Ćwiczenia mięśni grzbietu i ramion.</p> <p>Ćwiczenia mięśni nóg.</p> <p>Kulturystyka w innych dziedzinach sportu.</p> <p>Zasady izolacji grup mięśniowych.</p> <p>Metody „body building”.</p> <p>Zasada priorytetu treningowego.</p> <p>„Split” – system treningu dzielonego.</p> <p>Programy treningowe na supersiłę i supermasę.</p> <p>Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych.</p> <p>Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.</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>5. Nordic walking</p> <p>- rozgrzewka ogólnorozwojowa bez kijków i z kijkami</p> <p>- zasady doboru kijków i sprzętu (ubiór, obuwie)</p> <p>- nauka prawidłowej techniki pracy RR w miejscu i w marszu</p> <p>- ćw. marszu pojedynczo i w grupie</p> <p>- pokonywanie określonych dystansów z pomiarem intensywności (pomiar tętna, czasu przebycia określonego dystansu)</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>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 wysokości, 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>W_01</p> <p>W_02</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</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>W_01</p> <p>W_02</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</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>W_01</p> <p>W_02</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</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>Zaliczenie</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>Wszelstronna 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	Metody sprawdzania efektów kształcenia (sposób sprawdzenia, w tym dla umiejętności – odwołanie do konkretnych zadań projektowych, laboratoryjnych, itp.)
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>	0
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>	0
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>	0

E. LITERATURA

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