

**KARTA MODUŁU / KARTA PRZEDMIOTU**

Kod modułu	<b>Z-LOG-1025</b>
Nazwa modułu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Nazwa modułu w języku angielskim	<b>Physical education</b>
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2016/2017</b>

**A. USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**B. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	<b>Przedmiot kształcenia ogólnego</b>
Status modułu	<b>Obowiązkowy</b>
Język prowadzenia zajęć	<b>polski</b>
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	<b>Semestr IV</b>
Usytuowanie realizacji przedmiotu w roku akademickim	<b>Semestr letni</b>
Wymagania wstępne	<b>brak</b>
Egzamin	<b>Nie</b>
Liczba punktów ECTS	<b>0</b>

<b>Forma prowadzenia zajęć</b>	<b>wykład</b>	<b>ćwiczenia</b>	<b>laboratorium</b>	<b>projekt</b>	<b>inne</b>
<b>w semestrze</b>		<b>30</b>			

### C. EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY SPRAWDZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

<b>Cel modułu</b>	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>Nauczanie Zatrzymania na jedno i dwa tempa. Doskonalenie rzutu w biegu.  Nauczanie zwodów przez obrót (piwotów). Doskonalenie rzutu w wysoku  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 &amp; roll”/„back door”). Gra szkolna  Nauczanie taktyki gry w ataku pozycyjnym z wykorzystaniem poznanych elementów . Doskonalenie rzutu w wysoku.  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>W_01  W_02  U_01  U_02  K_01  K_02</p>
	<p>3. Piłka siatkowa</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>- 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</p> <p>Forma zabawowa w nauczaniu piłki ręcznej  Ćwiczenia przygotowawcze i osvajające z piłką  Podania i chwyt – podanie półgórne jednorącz, chwyt górny, chwyt dolny, chwyt z podłoża.  Zasady i przepisy gry</p>	<p>W_01  W_02  U_01  U_02  K_01  K_02</p>

	<p>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, 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 –</p>	<p>W_01  W_02  U_01  U_02  K_01  K_02</p>

	<p>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>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	Metody sprawdzania efektów kształcenia <i>(sposób sprawdzenia, w tym dla umiejętności – odwołanie do konkretnych zadań projektowych, laboratoryjnych, itp.)</i>
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	<b>30h</b>
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	<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>30h</b> (suma)
10	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b> <i>(1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)</i>	<b>0</b>
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	<b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>	(suma)
21	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b> <i>(1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)</i>	
22	<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>	<b>30h</b>
23	<b>Punkty ECTS za moduł</b> <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	<b>0</b>
24	<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b> <i>Suma godzin związanych z zajęciami praktycznymi</i>	<b>30h</b>
25	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</b> <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	<b>0</b>

## E. LITERATURA

Wykaz literatury	
Witryna WWW modułu/przedmiotu	<a href="http://www.cs.tu.kielce.pl">www.cs.tu.kielce.pl</a>