

**KARTA MODUŁU / KARTA PRZEDMIOTU**

Kod modułu	<b>Z-EKON- 0014</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>Ekonomia</b>
Poziom kształcenia	<b>I stopień</b>
Profil studiów	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma i tryb prowadzenia studiów	<b>Studia 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>Podstawowy</b>
Status modułu	<b>Wybieralny</b>
Język prowadzenia zajęć	<b>Polski</b>
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	<b>Semestr III</b>
Usytuowanie realizacji przedmiotu w roku akademickim	<b>Semestr zimowy</b>
Wymagania wstępne	<b>Brak</b>
Egzamin (TAK/NIE)	<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>Liczba godzin 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	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. Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnowuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	ć	K_K01 K_K08	S1A_K01 S1A_K03 S1A_K04 S1A_K05
K_02	Przestrzega zasady „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym. Potrafi komunikować się i współdziałać w zespole.	ć	K_K03 K_K09	S1A_K02 S1A_K05 S1A_K06

#### Treści kształcenia

##### 1. Treści kształcenia w zakresie ćwiczeń

Nr zajęć ćwic.	Treści kształcenia	Odniesienie do efektów kształcenia dla modułu
<b>Forma zajęć do wyboru 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, lub 9</b>		
1.	<b>Piłka nożna</b> Piłkarski tor sprawnościowy. Ćwiczenia oswajające 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.	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02
2.	<b>Piłka koszykowa</b> Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę. Nauczanie poruszania się po boisku. Nauczanie podań i chwytów. Doskonalenie poruszania się 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.	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02

	Nauczanie rzutu w biegu. Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej. Nauczanie gry 1x1. Doskonalenie rzutu w wysoku. Nauczanie zastów, zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej. Gra szkolna. Nauczanie obrony strefowej. Doskonalenie gry 1x1. Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu. Nauczanie rzutu pozycyjnego jednorącz. Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym. Nauczanie obrony „każdy swego” . Gra właściwa. Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód).Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .	
3.	<b>Piłka siatkowa</b> 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	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02
4.	<b>Kulturystyka</b> 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 supersię i supermasę. Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02
5.	<b>Nordic walking</b> Rozgrzewka ogólnorozwojowa bez kijków i z kijkami. Zasady doboru kijków i sprzętu ( ubiór, obuwie ). Nauka prawidłowej techniki pracy RR w miejscu i w marszu. Ćwiczenie marszu pojedynczo i w grupie, pokonywanie określonych dystansów z pomiarem intensywności ( pomiar tętna, czasu przebycia określonego dystansu )	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02
6.	<b>Piłka ręczna</b> 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 wysoku, 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	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02
7.	<b>Tenis stołowy</b> 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	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02
8.	<b>Fitness</b> 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	W_01 W_02 U_01 U_02 K_01 K_02

	<p>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>	
9.	<p><b>Strzelectwo sportowe</b>  Zasady bezpiecznego obchodzenia się z bronią. Zasady bezpiecznego zachowania się na strzelnicy. Działanie, przeznaczenie i charakterystyka techniczna broni (wybranej konkurencji strzeleckiej). Rozkładanie i składanie „danej broni” – czyszczenie i konserwacja. Najczęściej występujące przyczyny i objawy zacięć broni oraz sposoby ich usuwania. Podstawy celnego strzelania. Postawy strzeleckie. Technika strzelania wybranej konkurencji. Podniesienie poziomu sprawności motorycznej. Kształtowanie sprawności ogólnej i ukierunkowanej. Wstępna nauka taktyki i kształtowanie podstawowych cech psychicznych. Kształtowanie sprawności specjalnej przygotowanie do startów kontrolnych. Wszechstronna wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu techniki i techniki wybranych konkurencji. Psychiczne przygotowanie do startu w zawodach. Kształtowanie umiejętności uzyskiwania wysokich wyników w odpowiednich zawodach. Prowadzenie wnikliwej i trafnej analizy z odbytych zawodów na podstawie zapisów w dzienniku treningowym</p>	<p>W_01  W_02  U_01  U_02  K_01  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 W_02	Ocena wiedzy i praktyczne jej zastosowanie we fragmentach zajęć wychowania fizycznego. Sprawdzian dotyczący teoretycznych wiadomości zagadnień z zakresu kultury fizycznej i sportu.
W_01 W_02	Sprawdzenie wiadomości z określonych dyscyplin sportowych podczas organizacji zawodów sportowych, sędziowania, prowadzenia dokumentacji sędziowskiej i zapisów wyników.
U_01 U_02	Bieżąca ocena postępów sprawności fizycznej studenta, zaangażowania i aktywności na zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
K_01 K_02	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych, zawodów i imprez sportowych

## D. NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS			
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta	Jednostka
1.	Udział w wykładach		h
2.	Udział w ćwiczeniach	30	h
3.	Udział w laboratoriach		h
4.	Udział w zajęciach projektowych		h
5.	Udział w konsultacjach (2-3 razy w semestrze)		h
6.	Konsultacje projektowe		h
7.	Udział w egzaminie		h
8.			
9.	<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	30	h
10.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b> <i>(1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta)</i>	0	ECTS
11.	Samodzielne studiowanie tematyki wykładów		h
12.	Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń		h
13.	Samodzielne przygotowanie się do kolokwium		h
14.	Samodzielne przygotowanie się do laboratoriów		h
15.	Wykonanie sprawozdań		h
16.	Przygotowanie do kolokwium końcowego z laboratorium		h
17.	Wykonanie projektu lub dokumentacji		h
18.	Przygotowanie do egzaminu		h
19.			
20.	<b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>	0	h
21.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b> <i>(1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta)</i>	0	ECTS
22.	<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>	30	h
23.	<b>Punkty ECTS za moduł</b> <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	0	ECTS
24.	<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b> <i>Suma godzin związanych z zajęciami praktycznymi</i>	30	h
25.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</b> <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	0	ECTS

## E. LITERATURA

Wykaz literatury	Pozycje dotyczące metodyki, przepisów i techniki nauczania w zależności od wyboru zajęć – dyscypliny.
Witryna WWW modułu/przedmiotu	<a href="http://www.cs.tu.kielce.pl">www.cs.tu.kielce.pl</a>