



### KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	<b>Z-LOG-U-302</b>
	studia niestacjonarne:	<b>Z-LOGN-U-302</b>
Nazwa przedmiotu	<b>WF</b>	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	<b>Physical Education</b>	
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2019/2020</b>	

### USYTUOWANIE PRZEDMIOTU 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>Studia stacjonarne i niestacjonarne</b>
Zakres	<b>Wszystkie zakresy</b>
Jednostka prowadząca przedmiot	<b>Centrum Sportu</b>
Koordinator przedmiotu	<b>mgr Marek Kalwat</b>
Zatwierdził	<b>dr hab. inż. Dariusz Bojczuk, prof. PŚk</b>

### OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	<b>Przedmiot kształcenia ogólnego</b>	
Status przedmiotu	<b>Obowiązkowy</b>	
Język prowadzenia zajęć	<b>Polski</b>	
Usytuowanie w planie studiów - semestr	studia stacjonarne	<b>Semestr III</b>
	studia niestacjonarne	<b>Semestr III</b>
Wymagania wstępne	<b>Brak</b>	
Egzamin (TAK/NIE)	<b>NIE</b>	
Liczba punktów ECTS	<b>0</b>	

Forma prowadzenia zajęć		wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
Liczba godzin w semestrze	studia stacjonarne:		<b>30</b>			
	studia niestacjonarne:		<b>-</b>			

## 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.	
	W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	LOG1_U03
	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).	LOG1_U03
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.	LOG1_K03
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęguje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	LOG1_K01

## TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
<b><i>Dyscyplina sportowa do wyboru. Student dokonuje wyboru na pierwszych zajęciach.</i></b>	
ćwiczenia	<p><b>Piłka nożna</b> Piłkarski tor sprawnościowy. Ćwiczenia oswajające z piłką. Uderzenia i przyjęcia piłki. Prowadzenie piłki, zwody i drybling. Uderzenia 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.</p>
	<p><b>Piłka koszykowa</b> Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę. Poruszanie się po boisku. Podania i chwyt. Kozłowanie. Pozycja obronna w koszykówce. Rzut w wysoku. Zwody ciętym. Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych. Rzut w biegu. Gry 1x1. Zastony, zastawienia oraz poruszanie się bez piłki w grze ofensywnej. Gra szkolna. Obrona strefowa. Gra w ataku pozycyjnym („Pick &amp; roll”/„back door”). Rzut pozycyjny jednoręczny. Gra w ataku pozycyjnym. Obrona „każdy swego”. Gra właściwa. Tor przeszkód. Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich.</p>
	<p><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 formom ataku przeciwnika). Małe gry, gra szkolna, gra właściwa.</p>

	<p><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 supersiłę i supermasę. Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych.</p>
	<p><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).</p>
	<p><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 wysokości, rzut z zatrzymania, rzut z miejsca. Elementy indywidualnego poruszania się w ataku. Kozłowanie. Zwody – z piłką i bez piłki. Opanowanie zwodu z 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><b>Tenis stołowy</b> Różne sposoby trzymania rakiетки – dobór sposobu w zależności od indywidualnych predyspozycji. Przyjmowanie właściwej postawy wyjściowej przy stole. Uderzenia atakujące. Uderzenia obronne. 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. Uderzenia pośrednie. Zagrywka.</p>
	<p><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 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.</p>

	<p><b>Badminton</b> Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki. Sposoby trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswojających z lotką i rakiетką. Prawidłowa postawa wyjściowa na korcie. Uderzenia podstawowe: forhand clear i backhand clear oraz podstawowa praca nóg przy tych uderzeniach. Zagrywka w badmintonie: rodzaje i zadania taktyczne. Uderzenia forhand drop. Uderzenia lob stroną forhandową i backhandową. Gry uproszczone i szkolne. Bieżne rzutne i skoczne zabawy badmintonowe. Turnieje gry pojedynczej i podwójnej.</p>
	<p><b>Lekka atletyka</b> 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, wieloskoki jedno-nóż i obunóż, podskoki z pokonywaniem przeszkód (ławeczki, płotki, skrzynia), wyskoki dotyżne 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 (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 (Izakr.,II zakr.), ocena wytrzymałości (np.: TEST COOPERA-12 min).</p>
	<p><b>Pływanie</b> Zapoznanie z nowym środowiskiem – oswojenie z wodą. Wydech do wody. Wyporność wody. Ruchy NN do stylu grzbietowego. Ruchy RR stylu grzbietowego. Łączenie pracy RR NN i oddychania w st. grzbietowym. Start z wody do stylu grzbietowego. Nawrót koziołkowy w stylu grzbietowym. Oddychanie do kraula (prawo, lewo naprzemianstronnie). Ruchy RR do kraula. Koordynacja ruchów RR, NN i oddechu do kraula. Skok startowy do kraula. Nurkowanie w wodzie głębokiej (3,5m) – „Scyzoryk”. Ruchy NN do stylu klasycznego. Ruchy RR do stylu klasycznego. Oddech i koordynacja ruchów w stylu klasycznym. Nawrót do klasyka. Ruchy NN do stylu motylkowego. Ruchy RR do stylu motylkowego. Koordynacja w stylu motylkowym. Skok ratowniczy. Pływanie kraulem ratowniczym. Zapobieganie sytuacjom niebezpiecznym i zachowanie się w razie ich wystąpienia. Zasady udzielenia pierwszej pomocy i sposoby holowania.</p>
	<p><b>Narciarstwo</b> Podstawy poruszania się na nartach. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem. Doskonalenie równowagi. Przemieszczanie się w płaskim terenie. Zmiany ustawienia się względem pochylenia stoku. Podchodzenie. Zjazd w linii spadku stoku. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku. Nauka podnoszenia się. Krok łyżwowy. Pług. Łuki płużne. Skręty równoległe. Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej. Skręt z pługu. Skręt z półpługu. Skręt z poszerzenia kątowego. Kontrolowanie prędkości i zatrzymania się. Ześlizg. Skręt dostokowy. Skręt „stop”.</p>

## 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	<b>zaliczenie z oceną</b>	Ocena postępów sprawności fizycznej studenta, zaangażowania i aktywności na zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych. Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscypliny sportowej wybranej przez studenta w semestrze.

**NAKŁAD PRACY STUDENTA**

Bilans punktów ECTS													
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta										Jednostka	
		studia stacjonarne					studia niestacjonarne						
		W	C	L	P	S	W	C	L	P	S		
1.	Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów		30										h
2.	Inne (konsultacje, egzamin)												h
3.	<b>Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>30</b>					<b>-</b>					h	
4.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>0</b>					<b>-</b>					ECTS	
5.	<b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>	<b>0</b>					<b>-</b>					h	
6.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b>	<b>0</b>					<b>-</b>					ECTS	
7.	<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	<b>30</b>					<b>-</b>					h	
8.	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</b>	<b>0</b>					<b>-</b>					ECTS	
9.	<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>	<b>30</b>					<b>-</b>					h	
10.	<b>Punkty ECTS za moduł</b> <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	<b>0</b>										ECTS	