



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	Z-IZPJ1-U-311
	studia niestacjonarne:	-
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education	
Obowiązuje od roku akademickiego	2025/2026	

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Inżynieria Zarządzania Produkcją i Jakością
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	Studia stacjonarne
Zakres	Wszystkie zakresy
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordinator przedmiotu	mgr Marek Kalwat
Zatwierdził	dr hab. inż. Dariusz Bojczuk, prof. PŚk

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

Forma prowadzenia zajęć		wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
Liczba godzin w semestrze	studia stacjonarne:		30			
	studia niestacjonarne:					

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Student ma wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	IZPJ1_W09
	W02	Student posiada zaawansowaną wiedzę z zakresu podstaw kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	IZPJ1_W09
Umiejętności	U01	Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	IZPJ1_U09
	U02	Student ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu, jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	IZPJ1_U09
Kompetencje społeczne	K01	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej oraz przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	IZPJ1_K01 IZPJ1_K03
	K02	Student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu oraz pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	IZPJ1_K03

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
ćwiczenia	Piłka nożna Piłkarski tor sprawnościowy. Ćwiczenia oswojące 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.
	Piłka koszykowa Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę. Poruszanie się po boisku. Podania i chwyt. Kozłowanie. Pozycja obronna w koszykówce. Rzut w wysoku. Zwody ciałem. Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych. Rzut w biegu. Gry 1x1. Zasłony, zastawienia oraz poruszanie się bez piłki w grze ofensywnej. Gra szkolna. Obrona strefowa. Gra w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Rzut pozycyjny jednoręcz. Gra w ataku pozycyjnym. Obrona „każdy swego”. Gra właściwa. Tor przeszkód. Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich.
	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.

ćwiczenia	<p>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.</p>
	<p>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. Ćwiczenie marszu pojedynczo i w grupie, pokonywanie określonych dystansów z pomiarem intensywności (pomiar tętna, czasu przebycia określonego dystansu).</p>
	<p>Piłka ręczna Forma zabawowa w nauczaniu piłki ręcznej. Ćwiczenia przygotowawcze i oswajające z piłką. Podania i chwyt – podanie półgórne jednoręcz, 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. 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>Tenis stołowy Różne sposoby trzymania rakiетки – dobór sposobu w zależności od indywidualnych predyspozycji. Przyjmowanie właściwej postawy wyjściowej przy stole. Uderzenia atakujące. Uderzenia obronne. Uderzenie "podcięciem" z forhendy i bekhendy po przekątnej i po prostej oraz w określone miejsce stołu. Długie wymiany piłki uderzonej "podcięciem" z forhendy i bekhendy. Uderzenie obronne lobem z forhendy i bekhendy w II i III strefie gry. Uderzenia pośrednie. Zagrywka.</p>
	<p>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.</p>

ćwiczenia	<p>Badminton Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki. Sposoby trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswajających 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>Lekka atletyka ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE – ćwiczenie skipu A, B, C, pokonywanie krótkich odcinków z różną prędkością, sprawdziany szybkości na różnych dystansach (20, 40, 60, 100m), ćwiczenie zmian pałeczki sztafetowej. ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE – podskoki w miejscu i w biegu, wieloskoki jedno- i obunóż, podskoki z pokonywaniem przeszkód (ławeczki, płotki, skrzynia), wyskoki dosiężne różnymi częściami ciała, skok w dal z miejsca i rozbiegu. ĆWICZENIA RZUTOWE – ćwiczenie 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, ćwiczenie stretchingu, ćwiczenia indywidualne i w dwójkach na płotkach, materacach i ławeczkach, podstawowe ćwiczenia na płotkach (pokonywanie płotków z boku i przez środek, ćwiczenia 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 (I zakr., II zakr.), ocena wytrzymałości (np. TEST COOPERA 12 min).</p>
	<p>Pływanie 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>

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	zaliczenie z oceną	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.	Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	30										h	
4.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	0										ECTS	
5.	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	0										h	
6.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0										ECTS	
7.	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	30										h	
8.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	0										ECTS	
9.	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30										h	
10.	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	0										ECTS	