



### KARTA PRZEDMIOTU

|                                      |                            |                      |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| Kod przedmiotu                       | studia stacjonarne:        | <b>Z-IZPJ1-U-311</b> |
|                                      | studia niestacjonarne:     | -                    |
| Nazwa przedmiotu                     | <b>Wychowanie fizyczne</b> |                      |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim | <b>Physical Education</b>  |                      |
| Obowiązuje od roku akademickiego     | <b>2026/2027</b>           |                      |

### USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                  |                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| Kierunek studiów                 | <b>Inżynieria Zarządzania Produkcją i Jakością</b> |
| Poziom kształcenia               | <b>I stopień</b>                                   |
| Profil studiów                   | <b>Ogólnoakademicki</b>                            |
| Forma i tryb prowadzenia studiów | <b>Studia stacjonarne</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 IV</b>                     |
|                                          | studia niestacjonarne | -                                     |
| 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: |        |           |              |         |      |

## 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<br>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   | <b>Piłka nożna</b><br>Piłkarski tor sprawnościowy. Ćwiczenia osławiające 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. |
|             | <b>Piłka koszykowa</b><br>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.   |
|             | <b>Piłka siatkowa</b><br>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><b>Kulturystyka</b><br/>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ćwiczenia | <p><b>Nordic walking</b><br/>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><br/>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 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 protokołowania 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><br/>Różne sposoby trzymania rakietki – dobór sposobu w zależności od indywidualnych predyspozycji. Przyjmowanie właściwej postawy wyjściowej przy stole. Uderzenia atakujące. Uderzenia obronne. Uderzenie "podcięciem" z forhendu i bekhendy po przekątnej i po prostej oraz w określone miejsce stołu. Długie wymiany piłki uderzonej "podcięciem" z forhendu i bekhendy. Uderzenie obronne lobem z forhendy i bekhendy w II i III strefie gry. Uderzenia pośrednie. Zagrywka.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | <p><b>Fitness</b><br/>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><br/>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ćwiczenia | <p><b>Lekka atletyka</b><br/>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.<br/>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.<br/>ĆWICZENIA RZUTOWE – ćwiczenie rzutowe różnymi rodzajami piłek (ręczne, siatkowe, koszarowe), rzuty wielobojowe piłkami lekarskimi, nauka pchnięcia kulą (piłką lekarską lub kulą).<br/>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).<br/>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><b>Pływanie</b><br/>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”.<br/>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   |    |   |   |   |                          |   |   |   |   | Jed-<br>nostka |
|                     |                                                                                                 | studia<br>stacjonarne |    |   |   |   | studia<br>niestacjonarne |   |   |   |   |                |
| 1.                  | Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów                                                     | W                     | C  | L | P | S | W                        | C | L | P | S | h              |
|                     |                                                                                                 |                       | 30 |   |   |   |                          |   |   |   |   |                |
| 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<br><i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>                       | 0                     |    |   |   |   |                          |   |   |   |   | ECTS           |