

**ZATWIERDZAM**  
**DZIEKAN WYDZIAŁU CYBERNETYKI**

.....  
dr hab. inż. Zbigniew TARAPATA, prof. WAT

### KARTA INFORMACYJNA PRZEDMIOTU

| Nazwa przedmiotu                                        | Wychowanie fizyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Physical education |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kod przedmiotu                                          | SWFXXWSJ-WF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
| Język wykładowy                                         | polski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
| Profil studiów                                          | ogólnoakademicki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |
| Forma studiów                                           | stacjonarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
| Poziom studiów                                          | jednolite studia magisterskie wojskowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
| Rodzaj przedmiotu                                       | obowiązkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
| Obowiązuje od naboru                                    | 2022/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |
| Forma zajęć, liczba godzin/rygor, razem godz., pkt ECTS | semestr I – VI, VIII, IX: C 60/+; semestr VII: C 60/+, W 10/+; semestr X: C 30/+,<br><b>razem: 580 godz., ECTS - 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
| Przedmioty wprowadzające                                | Nie wymaga przedmiotów i wymagań wstępnych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
| Semestr/kierunek studiów                                | I - X semestr /Informatyka/ wszystkie specjalności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |
| Autor                                                   | ppłk dr Marek Kociuba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |
| Jednostka organizacyjna odpowiedzialna za przedmiot     | Studium Wychowania Fizycznego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
| Skrócony opis przedmiotu                                | Kształtowanie zdolności motorycznych i wysokiej sprawności fizycznej; nabywanie umiejętności użytkowych przydatnych w działaniach indywidualnych i zespołowych w czynnościach codziennych oraz w warunkach służby wojskowej; kształtowanie umiejętności pokonywania przeszkód terenowych i wodnych; nauczanie podstawowych manewrów na jachtach oraz organizacji pracy załogi; nauczanie umiejętności walki wręcz w bezpośrednim kontakcie; nauczanie umiejętności pływania (przetrwanie w wodzie, pływanie z bronią, elementy ratownictwa wodnego); opanowanie umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w formach aktywności sportowej opartej na grach zespołowych; kształtowanie nawyku aktywnego wykorzystania czasu wolnego i postaw prozdrowotnych. |                    |
| Pełny opis przedmiotu (treści programowe)               | <b>1. TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</b><br>Organizacja zajęć z wychowania fizycznego.<br>Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach z wychowania fizycznego.<br>Metodyka wychowania fizycznego.<br>Organizacja zawodów sportowych z różnych dyscyplin sportu.<br>Organizacja działalności sportowej w jednostce wojskowej.<br><b>2. ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD</b><br>Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Naturalna technika biegu. Proste formy skoków.<br>Mała Zabawa Biegowa jako środek kształtowania cech motorycznych.                                                                                                                                                                          |                    |

*Kształtowanie szybkości i skoczności.*  
*Kształtowanie wytrzymałości i siły ogólnej (wielobój kulowy).*  
*Kształtowanie wytrzymałości i siły biegowej.*  
*Kształtowanie wytrzymałości tempowej z wykorzystaniem różnych metod treningowych np.: – zmiennej, powtórzeniowej, interwałowej.*  
*Kształtowanie wytrzymałości, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem rzeźby terenu i przedmiotów terenowych.*  
*Duża Zabawa Biegowa – jako środek kształtowania wytrzymałości tempowej.*  
*Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem elementów toru przeszkód OSF.*  
*Nauka rytmu biegowego przy pokonywaniu przeszkód.*  
*Zapoznanie z przeszkodami Ośrodka Sprawności Fizycznej (OSF), nauka pokonywania przeszkód od stanowiska wyjściowego do tunelu.*  
*Nauka pokonywania przeszkód OSF od tunelu do stanowiska końcowego.*  
*Zapoznanie z przeszkodami Ładowego Toru Przeszkód (LTP), nauka pokonywania pojedynczych przeszkód LTP.*  
*Nauka pokonywania przeszkód LTP odcinkami.*  
*Doskonalenie pokonywania pojedynczo poszczególnych elementów toru przeszkód OSF i LTP.*  
*Doskonalenie pokonywania przeszkód OSF i LTP (całością).*  
*Nauka zaawansowanych technik pokonywania przeszkód. Ćwiczenia wysokościowe. Ćwiczenia wytrzymałości siłowej z wykorzystaniem przeszkód w OSF i LTP.*  
*Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów toru przeszkód w OSF i LTP. Doskonalenie ćwiczeń rytmowych przy pokonywaniu toru przeszkód.*  
*Zapoznanie z przeszkodami Biegowego Testu Siłowego, nauka pokonywania Biegowego Testu Siłowego.*  
*Doskonalenie pokonywania Biegowego Testu Siłowego.*  
*Zapoznanie z przeszkodami Biegowego Testu Zwinnościowego, nauka pokonywania Biegowego Testu Zwinnościowego.*  
*Doskonalenie pokonywania Biegowego Testu Zwinnościowego.*  
*Biegi na orientację. Podstawowe zasady pracy z mapą. Orientowanie mapy w terenie. Odnajdywanie się na mapie i w terenie.*  
*Biegi na orientację. Pokonanie w terenie trasy wyznaczonej na mapie (dystans około 3km).*  
*Biegi na orientację. Pokonanie w terenie trasy wyznaczonej na mapie (dystans około 5km).*  
**3. GIMNASTYKA I ĆWICZENIA SIŁOWE**  
*Nauka przewrotów w przód i w tył.*  
*Nauka skoku kucznego i rozkrocznego. Ćwiczenia równoważne*  
*Nauka stania na rękach przy drabinkach. Nauka stania na głowie.*  
*Nauka skoku „tygrysięgo”.*  
*Nauka techniki biegu zygzakiem oraz biegu wahadłowego 10x10m.*  
*Podciągania, podpory, wymyki, odmyki i zwisy na drążku.*  
*Nauka przewrotów łączonych i lotnych.*  
*Doskonalenie przewrotów w przód i w tył, ćwiczeń w podporach i zwisach.*  
*Nauka wspinania po linie i rwania ciężarka 17,5kg.*  
*Doskonalenie skoku kucznego, rozkrocznego i „tygrysięgo”.*  
*Ćwiczenia ogólnorozwojowe na materacach i z wykorzystaniem drabinek.*  
*Doskonalenie wspinania po linie i rwania ciężarka 17,5kg.*  
*Doskonalenie ćwiczeń na drążku, wolnych i skoków.*  
*Nauka układu ćwiczeń na drążku, doskonalenie ćwiczeń wolnych i skoków.*  
*Doskonalenie wspinania po linie, ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach.*  
*Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samoasekuracja,*  
*Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej.*  
*Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn dolnych i obręczy biodrowej.*  
*Opanowanie techniki ćw. mięśni grzbietu i tylnej strony tułowia, mięśni brzucha i przedniej strony tułowia.*  
*Doskonalenie poznanych ćwiczeń.*  
*Kształtowanie siły ogólnej z wykorzystaniem hantli.*  
*Trening obwodowy w kształtowaniu siły.*  
*Trening kształtujący wytrzymałość siłową.*  
*System treningowy Weidera (kulturystyczny).*

Doskonalenie poznanych metod treningowych.  
 Struktura treningu na ergometrze dla początkujących i średniozaawansowanych.  
 Metodyka i technika wykonywania ruchu wiosłarskiego na ergometrze.  
 Trening wydolnościowy i ogólnousprawniający na ergometrze.

**4. PŁYWANIE I RATOWNICTWO WODNE**  
 Ćwiczenia osławajające z wodą.  
 Nauczanie leżenia na piersiach i na grzbiecie. Nauczanie poślizgów na piersiach i na grzbiecie  
 Nauka pływania stylem grzbietowym.  
 Doskonalenie pływania stylem grzbietowym.  
 Nauka skoków do wody z brzegu i ze słupka startowego.  
 Nauka pływania stylem dowolnym.  
 Doskonalenie pływania stylem grzbietowym i dowolnym.  
 Nauka pływania stylem klasycznym.  
 Nauka nawrotów, doskonalenie skoku startowego ze słupka startowego.  
 Nauka pływania pod wodą, doskonalenie pływania stylem klasycznym.  
 Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.  
 Nauka pływania na boku.  
 Nauka pływania z bronią.  
 Technika pływania pod wodą w głąb i na odległość w płetwach i bez płetw.  
 Technika skoków ratunkowych.  
 Technika holowania.  
 Technika pływania sposobami stosowanymi w ratownictwie wodnym.  
 Technika pływania w umundurowaniu.  
 Technika przeżycia w wodzie.  
 Technika pokonywania przeszkód wodnych wpływ.  
 Organizacja i bezpieczeństwo na zajęciach z pływania.  
 Metodyka nauczania pływania i organizowania zajęć z pływania.

**5. PIŁKA KOSZYKOWA**  
 Gry i zabawy osławajające z piłką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki.  
 Nauczanie podań oraz chwytów w miejscu i w ruchu. Nauczanie rzutu do kosza po kozłowaniu z prawej i lewej strony.  
 Nauczanie rzutu do kosza po podaniu (z biegu) z prawej i lewej strony. Gra szkolna.

**6. PIŁKA NOŻNA**  
 Panowanie nad piłką, prowadzenie po prostej i ze zmianą kierunku - indywidualnie i w parach. Żonglerka stopą prawą, lewą, barkiem i głową.  
 Podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu. Przyjęcie piłki nogą: wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem.  
 Doskonalenie podań i przyjęć w marszu i biegu.  
 Przyjęcia piłek górnych: udem, stopą, klatką piersiową.  
 Nauka przepisów niezbędnych w grze w piłkę nożną.  
 Gra w zespole: utrzymanie piłki, drybling, podania. Gra szkolna.  
 Strzały: wewnętrzną częścią stopy, uderzenie zewnętrznym podbiciem, uderzenie prostym podbiciem.

**7. PIŁKA SIATKOWA**  
 Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku.  
 Nauka podania piłki sposobem dolnym oburącz.  
 Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, podania piłki sposobem dolnym oburącz.  
 Nauka podania piłki sposobem dolnym jednorącz w obronie.  
 Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w formie małych gier.  
 Nauka wykonania zagrywki tenisowej szybującej.  
 Nauka indywidualnego ataku.  
 Podanie piłki do ataku zastawienie pojedyncze i zbiorowe.  
 Nauka elementów taktyki. Gra szkolna i właściwa.  
 Piłka plażowa. Nauka przyjęcia i podania piłki sposobem górnym oburącz.  
 Piłka plażowa. Nauka zagrywki sposobem górnym.

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p><i>Piłka plażowa. Nauka podstawowych przepisów gry w piłkę siatkową plażową.</i><br/> <i>Piłka plażowa. Nauka przyjęcia i podania piłki sposobem dolnym oburącz.</i><br/> <i>Piłka plażowa. Nauka uderzenia atakującego – zbiecie tenisowe.</i><br/> <b>8. WALKA WRĘCZ</b><br/> <i>Postawy do walki, poruszanie się. Bezpieczne padanie z bronią.</i><br/> <i>Atakowanie karabinkiem.</i><br/> <i>Profilaktyka bezpiecznego upadania.</i><br/> <i>Utylitarne upadanie z bronią.</i><br/> <i>Zabawowe formy walki w starciu bezpośrednim.</i><br/> <i>Zachowania defensywne w pozycji leżącej.</i><br/> <i>Obrona karabinkiem przed atakiem z różnych kierunków.</i><br/> <i>Uderzenia rękoma, łokciem i pięścią.</i><br/> <i>Obrona przed próbą zaboru broni.</i><br/> <i>Obrona przed obchwytemi.</i><br/> <i>Obrona przed duszeniem z tyłu i z boku.</i><br/> <i>Obrona przed atakiem nożem.</i><br/> <i>Obrona przed ciosami.</i><br/> <i>Obrona przed atakiem pałąk i łopatką piechoty, karabinkiem.</i><br/> <i>Obrona w walce z kilkoma napastnikami.</i><br/> <i>Walka karabinkiem.</i><br/> <i>Doskonalenie umiejętności upadania w warunkach szczególnych (ściany, schody).</i><br/> <i>Tzw. „obrona 360” przed atakiem niebezpiecznym narzędziem.</i><br/> <i>Techniki transportowe.</i><br/> <i>Postępowanie żołnierzy w czasie legitymowania i zatrzymania osób w zmieniających się warunkach zagrożenia zewnętrznego.</i><br/> <i>Kajdankowanie osób podejrzanych.</i><br/> <i>Działanie żołnierza w sytuacji zagrożenia przez dwóch napastników.</i><br/> <i>Obrona przed kopnięciami i chwytami za ubranie.</i><br/> <i>Ofensywne techniki obezwładniania w postawie wertykalnej i horyzontalnej.</i><br/> <i>Obrona przed zagrożeniem pistoletem.</i><br/> <i>Obrona przed zagrożeniem karabinkiem.</i><br/> <i>Obrona przed ciosami, kopnięciami w pozycji leżącej.</i><br/> <i>Walki w formule pozasportowej.</i></p> |
| Literatura | <p><i>Wychowanie fizyczne i sport w Resorcie Obrony Narodowej DU-7.3.1A</i><br/> <i>Zaręba Z. „Nowoczesny trening biegów średnich i długich”</i><br/> <i>Mazurek L. „Gimnastyka podstawowa”</i><br/> <i>Delavier F. „Atlas treningu siłowego”</i><br/> <i>Waider J. „Kulturystyka”</i><br/> <i>Praca zbiorowa pod red. Jana Mulaka „Lekkoatletyka – technika, metodyka, trening”</i><br/> <i>Sozański H. Witczak T. „Trening szybkości”</i><br/> <i>Arlet T. „Podstawy koszykówki”</i><br/> <i>Talaga J. „Technika piłki nożnej”</i><br/> <i>Talaga J. „Taktyka piłki nożnej”</i><br/> <i>Busz J. „Szkolimy uniwersalnych siatkarzy”</i><br/> <i>Karpiński R. „Nauczanie pływania”</i><br/> <i>Laughlin T. „Pływanie dla każdego”.</i><br/> <i>Halladin P., Witkowiec A., Złoto N. „Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu: Taktyka i technika interwencji policyjnych”</i><br/> <i>Kopeć W., Tarnawski P. „Podręcznik metodyczny do programu walki w bliskim kontakcie dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP”</i><br/> <i>Bielecki J. „Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego.</i><br/> <i>Maszczyk T. „Metodyka wychowania fizycznego”</i><br/> <i>Demeilles L., Kruszewski M. „Kulturystyka dla każdego”</i><br/> <i>Zakrzewski S. „Jak stać się silnym i sprawnym”</i><br/> <i>Iskra J. Osik T. Walaszczyk A. „Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych”</i><br/> <i>Huciński T. „Taktyka i technika koszykówki”</i><br/> <i>Giffort C. „Zagraj w piłkę. Technika, taktyka, trening”</i><br/> <i>Bartkowiak E. Witkowski M. „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            | wodzie”<br><i>Bartkowiak E. „Sportowa technika pływania”</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Efekty uczenia się                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>posługuje się specjalistyczną sprawnością ruchową z zakresu wybranych form aktywności fizycznej zależnych od wymogów określonych na zajmowanym stanowisku służbowym</i></li> <li>• <i>posługuje się sprawnością fizyczną umożliwiającą wykonanie norm szkoleniowych z wychowania fizycznego</i></li> <li>• <i>realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i szkolonych, w tym przestrzega zasady bezpieczeństwa służby i pracy</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Metody<br>i kryteria oceniania<br>(sposób sprawdzania<br>osiągnięcia przez studenta<br>zakładanych<br>efektów uczenia się) | <p><i>O ocenie semestralnej z wychowania fizycznego studenta decyduje poziom jego indywidualnej sprawności fizycznej i umiejętności użytkowych. Sprawność fizyczną i poziom umiejętności użytkowych studentów wojskowych diagnozuje się próbami testowymi zawartymi w „Rygorach dydaktycznych z wychowania fizycznego dla studentów WAT”.</i></p> <p><i>Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest zaliczenie wszystkich testów na ocenę pozytywną i rozliczenie nieobecności na zajęciach.</i></p> <p><i>Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej w dodatkowym terminie poprawkowym jest uczestnictwo raz w tygodniu w zajęciach doskonalących w obszarze tematycznym wskazanym przez opiekuna grupy.</i></p> |
| Bilans ECTS<br>(nakład pracy studenta)                                                                                     | <i>Udział w ćwiczeniach – 0 pkt ECTS</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Autor**

**kierownik**  
**jednostki organizacyjnej odpowiedzialnej za przedmiot**

.....

.....