

„ZATWIERDZAM”

.....

.....

KARTA INFORMACYJNA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	Physical education
Kod przedmiotu	SWF	
Język wykładowy	polski	
Profil studiów	ogólnoakademicki	
Forma studiów	stacjonarne	
Poziom studiów	studia stacjonarne pierwszego stopnia	
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy	
Obowiązuje od naboru	2021/2022	
Forma zajęć, liczba godzin/rygor, razem godz., pkt ECTS	semestr I: C 30/+; semestr II: C 30/+, razem 60 godz., razem: 60 godz., ECTS - 0	
Przedmioty wprowadzające	Nie wymaga przedmiotów i wymagań wstępnych.	
Semestr/kierunek studiów	I, II semestr /Kryptologia i Cyberbezpieczeństwo/	
Autor	ppłk dr Marek Kociuba	
Jednostka organizacyjna odpowiedzialna za przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego	
Skrócony opis przedmiotu	<i>Kształtowanie pożądanych zachowań i postaw wobec własnego zdrowia, rozbudzanie zainteresowań sportowych. Praktyczne uczestnictwo w uprawianiu różnych dyscyplin sportowych i form aktywności ruchowej (atletyka terenowa i nordic walking, badminton, biegi na orientację, gimnastyka, kulturystyka, lekkoatletyka, pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka koszykowa, sporty walki, strzelectwo sportowe, tenis stołowy i inne). Rozwój i podwyższenie sprawności funkcjonalnej układu krążeniowo-oddechowego i mięśniowego, stymulowanie rozwoju układu ruchu.</i>	
Pełny opis przedmiotu (treści programowe)	Ćwiczenia <i>Atletyka terenowa i nordic walking</i> Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Proste formy skoków. Nauka techniki poruszania się z kijkami do NW. <i>Orientacja sportowa</i> Podstawowe informacje o mapie do orientacji sportowej, sprzęcie i wyposażeniu zawodnika. Zasady dokonywania wyboru wariantu przebiegu między punktami kontrolnymi. Metody odnajdywania się w terenie. <i>Badminton</i> Nauka uchwytu raketki. Nauka podstawowych uderzeń. Nauka pracy nóg. <i>Gimnastyka</i> Ćwiczenia ogólnorozwojowe na materacach z wykorzystaniem piłek lekarskich i innych przyborów. Ćwiczenia na drążku gimnastycznym. Ćwiczenia równoważne. <i>Kulturystyka i ćwiczenia siłowe</i> Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samo asekuracja. Kształtowanie siły ogólnej z wykorzystaniem	

	hantli. Trening obwodowy w kształtowaniu siły. Trening kształtujący wytrzymałość siłową. Doskonalenie poznanych metod treningowych. <i>Sporty walki</i> Profilaktyka bezpiecznego padania. Zabawowe formy walki w starciu bezpośrednim. <i>Lekka atletyka</i> Nauka i doskonalenie biegów sprinterskich i średnich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. <i>Ergometr wioślarski</i> Struktura treningu na ergometrze dla początkujących i średniozaawansowanych. Metodyka i technika wykonywania ruchu wioślarskiego na ergometrze. Trening wydolnościowy i ogólnousprawniający. <i>Piłka koszykowa</i> Gry i zabawy oswajające z piłką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki. Gra szkolna. <i>Piłka nożna</i> Nauka podań, przyjęć i prowadzenia piłki. Nauka strzałów na bramkę. Gra szkolna. <i>Piłka siatkowa</i> Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku. <i>Tenis stołowy</i> Nauka uchwytu rakiетки oraz przyjmowania pozycji wyjściowej. Nauka poprawnej techniki serwisu. Nauka podania prostego Bekhend. Zasady gry oraz sędziowanie w tenisie stołowym. Mini turniej gier pojedynczych. <i>Strzelectwo sportowe</i> Budowa i zasady działania broni. Nauka celowania i zgrywania przyrządów celowniczych. Nauka pracy palca na języku spustowym oraz wytrzymania po strzale. Przyjęcie prawidłowej postawy strzeleckiej, ustawienie na stanowisku względem tarczy.
Literatura	<i>Bielski J. podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Impuls. 2012</i> <i>Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL. 2013</i> <i>Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i rehabilitacja. 2004</i> <i>Maszczyk T. Edukacja fizyczna w nowej szkole. AWF Warszawa 2009</i> <i>Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa. 1999</i>
Efekty uczenia się	U1 /posługuje się sprawnością fizyczną umożliwiającą wykonanie norm szkoleniowych z wychowania fizycznego/ K_U01 U2 /realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, w tym przestrzega zasady bezpieczeństwa/ K_U02
Metody i kryteria oceniania (sposób sprawdzania osiągnięcia przez studenta zakładanych efektów uczenia się)	Przedmiot zaliczany jest na podstawie: zaliczenia na ocenę Ćwiczenia zaliczane są podstawie wyników prób testowych MTSF. Za wykonanie próby testowej w określonym czasie lub w liczbie powtórzeń student otrzymuje punkty według skali punktowej MTSF. Suma punktów trzech prób testowych stanowi ocenę poziomu sprawności określonej według kryteriów punktowych: Bardzo dobry (5) - 180 pkt i więcej dobry plus (4,5) - 171-179 pkt dobry (4) - 155-170 pkt dostateczny plus (3,5) - 133-154 pkt dostateczny (3) - 111-132 pkt niedostateczny (2) - do 110 pkt Warunkiem dopuszczenia do zaliczeń jest rozliczenie się studenta z uczestnictwa na zajęciach.
Bilans ECTS (nakład pracy studenta)	Udział w ćwiczeniach – 0 pkt ECTS

autor

kierownik
jednostki organizacyjnej odpowiedzialnej za przedmiot

.....

.....