



### KARTA MODUŁU / KARTA PRZEDMIOTU

Kod modułu	
Nazwa modułu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Nazwa modułu w języku angielskim	<b>Physical education</b>
Obowiązuje od roku akademickiego	<b>2012/2013</b>

### A. USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	<b>Inżynieria środowiska</b>
Poziom kształcenia	<b>I stopień (I stopień / II stopień)</b>
Profil studiów	<b>ogólnoakademicki</b> (ogólno akademicki / praktyczny)
Forma i tryb prowadzenia studiów	<b>stacjonarne</b> (stacjonarne / niestacjonarne)
Specjalność	<b>wszystkie</b>
Jednostka prowadząca moduł	<b>Centrum Sportu</b>
Koordynator modułu	<b>dr Stanisław Hojda</b>
Zatwierdził:	<b>Dr hab.Lidia Dąbek, prof. PŚk, dziekan WIŚGiE</b>

### B. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	<b>Przedmiot wspólny dla kierunku</b> (podstawowy / kierunkowy / inny HES)
Status modułu	<b>Obowiązkowy</b> (obowiązkowy / nieobowiązkowy)
Język prowadzenia zajęć	<b>Język polski</b>
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	<b>Semestr III</b>
Usytuowanie realizacji przedmiotu w roku akademickim	<b>Semestr zimowy</b> (semestr zimowy / letni)
Wymagania wstępne	(kody modułów / nazwy modułów)
Egzamin	<b>Nie</b> (tak / nie)
Liczba punktów ECTS	<b>1</b>

Forma prowadzenia zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
w semestrze		30			



### C. EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY SPRAWDZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

<b>Cel modułu</b>	Uzyskanie umiejętności technicznych i taktycznych z poszczególnych dyscyplin gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych. Nabycie podstawowych informacji teoretycznych dotyczących zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych.
-------------------	---

Symbol efektu	Efekty kształcenia	Forma prowadzenia zajęć (w/ć//p/inne)	odniesienie do efektów kierunkowych	odniesienie do efektów obszarowych
U_01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	ć	OZE_U03 OZE_U29	T1A_U02 T1A_U08 T1A_U11
U_02	Ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	ć	OZE_U03 OZE_U29	TA1_U02 TA1_U08 T1A_U11
K_01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	ć	OZE_K01	T1A_K03
K_02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęguje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	ć	OZE_K04	T1A_K04

#### Treści kształcenia:

##### 1. Treści kształcenia w zakresie ćwiczeń

Nr zajęć ćwicz.	Treści kształcenia	Odniesienie do efektów kształcenia dla modułu
	Forma zajęć do wyboru 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, lub 9	
	1. Piłka nożna Piłkarski tor sprawnościowy Ćwiczenia oswajające z piłką Doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki Doskonalenie prowadzenia piłki, zwodów i dryblingu w celu utrzymania się przy piłce Doskonalenie uderzeń 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 Ocena umiejętności opanowania wybranych elementów techniki specjalnej	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02
	2. Piłka koszykowa Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę . Nauczanie poruszania się po boisku . Nauczanie podań i chwytów . Doskonalenie poruszania po boisku . Nauczanie kozłowania . Doskonalenie podań i chwytów. Nauczanie pozycji obronnej w koszykówce . Doskonalenie umiejętności kozłowania. Nauczanie rzutu w wyskoku . Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych. Nauczanie zwodów ciałem. Doskonalenie rzutu w wyskoku . Nauczanie rzutu w biegu . Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej. Nauczanie gry 1x1 . Doskonalenie rzutu w wyskoku.	W_01 U_01 U_02 K_01 K_02



	<p>Nauczanie zasłon , zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej . Gra szkolna. Nauczanie obrony strefowej . Doskonalenie gry 1x1 . Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick &amp; roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu. Nauczanie rzutu pozycyjnego jednorącz. Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym Nauczanie obrony „każdy swego” . Gra właściwa Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód) Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .</p>	
	<p>3. 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</p>	<p>W_01 U_01 U_02 K_01 K_02</p>
	<p>4. 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. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.</p>	<p>W_01 U_01 U_02 K_01 K_02</p>
	<p>5. 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 - ćw. marszu pojedynczo i w grupie - pokonywanie określonych dystansów z pomiarem intensywności ( pomiar tętna, czasu przebycia określonego dystansu )</p>	<p>W_01 U_01 U_02 K_01 K_02</p>
	<p>6. Piłka ręczna 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 – piłką i bez piłki. Opanowanie zwodu 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</p>	<p>W_01 U_01 U_02 K_01 K_02</p>



	Taktyka gry na poszczególnych pozycjach	
	<p>7. Tenis stołowy</p> <p>Różne sposoby trzymania rakiетки - dobór sposobu w zależności od indywidualnych predyspozycji.</p> <p>Nauka przyjmowania właściwej postawy wyjściowej przy stole.</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń atakujących.</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń obronnych.</p> <p>Uderzenie "podcięciem" z forhendy i bekhendu po przekątnej i po prostej oraz w określone miejsce stołu, długie wymiany piłki uderzonej "podcięciem" z forhendy i bekhendu.</p> <p>Uderzenie obronne lobem z forhendy i bekhendu w II i III strefie gry.</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń pośrednich.</p> <p>Nauka i doskonalenie zagrywki – podania</p>	<p>W_01</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</p>
	<p>8. Fitness</p> <p>Teoretyczne podstawy rekreacji i fitness</p> <p>Anatomiczno – fizjologiczne podstawy fitness</p> <p>Pilates</p> <p>Wyjaśnienie pojęć fitness, Welles, aerobik – ich współczesne znaczenie oraz krótki rys historyczny</p> <p>Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział</p> <p>Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness: pojęcia bitu, takty, frazy, bloku.</p> <p>Sygnalizacja słowna i wzrokowa – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego</p> <p>Technika wykonywania, nazewnictwo podstawowych kroków bazowych – aerobik płaski, step.</p> <p>Wariacje i kombinacje kroków bazowych</p> <p>Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne</p> <p>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</p> <p>Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapis</p> <p>Fizjologiczne podstawy treningu fitness</p> <p>Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness – przyczepy mięśni, funkcje</p> <p>Rodzaje pracy mięśniowej</p> <p>Technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe – z obciążeniem własnym oraz przyborami</p> <p>Najczęściej występujące błędy w technice kroków bazowych oraz ćwiczeniach wzmacniających wytrzymałość siłową</p> <p>Podstawowe ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe</p> <p>Stretching – ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania</p> <p>Przygotowanie układu na zaliczenie</p> <p>Zaliczenie</p>	<p>W_01</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</p>
	<p>9. Strzelectwo sportowe</p> <p>Zasady bezpiecznego obchodzenia się z bronią</p> <p>Zasady bezpiecznego zachowania się na strzelnicy</p> <p>Działanie, przeznaczenie i charakterystyka techniczna broni (wybranej konkurencji strzeleckiej)</p> <p>Rozkładanie i składanie „danej broni” – czyszczenie i konserwacja</p> <p>Najczęściej występujące przyczyny i objawy zacięć broni oraz sposoby ich usuwania</p> <p>Podstawy celnego strzelania</p> <p>Postawy strzeleckie</p> <p>Technika strzelania wybranej konkurencji</p> <p>Podniesienie poziomu sprawności motorycznej</p> <p>Kształtowanie sprawności ogólnej i ukierunkowanej</p> <p>Wstępna nauka taktyki i kształtowanie podstawowych cech psychicznych</p> <p>Kształtowanie sprawności specjalnej przygotowanie do startów kontrolnych</p> <p>Wszechstronna wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu techniki i techniki wybranych</p>	<p>W_01</p> <p>U_01</p> <p>U_02</p> <p>K_01</p> <p>K_02</p>



	<p style="text-align: center;">konkurencji</p> <p style="text-align: center;">Psychiczne przygotowanie do startu w zawodach</p> <p style="text-align: center;">Kształtowanie umiejętności uzyskiwania wysokich wyników w odpowiednich zawodach</p> <p style="text-align: center;">Prowadzenie wnikliwej i trafnej analizy z odbytych zawodów na podstawie zapisów w dzienniku treningowym</p>	
--	---	--

### Metody sprawdzania efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia (sposób sprawdzenia, w tym dla umiejętności – odwołanie do konkretnych zadań projektowych, laboratoryjnych, itp.)
U_01	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
U_02	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
K_01	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych
K_02	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć dydaktycznych

### D. NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS		
	Rodzaj aktywności	obciążenie studenta
1	Udział w wykładach	
2	Udział w ćwiczeniach	30
3	Udział w laboratoriach	
4	Udział w konsultacjach (2-3 razy w semestrze)	
5	Udział w zajęciach projektowych	
6	Konsultacje projektowe	
7	Udział w egzaminie	
8		
9	<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	<b>30</b> (suma)
10	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b> (1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)	<b>1</b>
11	Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	
12	Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	
13	Samodzielne przygotowanie się do kolokwium	
14	Samodzielne przygotowanie się do laboratoriów	
15	Wykonanie sprawozdań	
15	Przygotowanie do kolokwium końcowego z laboratorium	
17	Wykonanie projektu lub dokumentacji	
18	Przygotowanie do egzaminu	
19		
20	<b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>	(suma)
21	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b> (1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta)	<b>0</b>
22	<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>	<b>30</b>
23	<b>Punkty ECTS za moduł</b> 1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta	<b>1</b>



24	<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b> <i>Suma godzin związanych z zajęciami praktycznymi</i>	
25	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</b> <i>1 punkt ECTS=25-30 godzin obciążenia studenta</i>	

### E. LITERATURA

Wykaz literatury	
Witryna WWW modułu/przedmiotu	<a href="http://www.cs.tu.kielce.pl">www.cs.tu.kielce.pl</a>