



Karta przedmiotu Wychowanie fizyczne

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów przedmioty wspólne Specjalność - Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Poziom studiów pierwszego stopnia (inż.) Profil studiów Profil ogólnoakademicki Forma studiów studia stacjonarne	Cykl kształcenia (nabór) 2023/24 Kod przedmiotu 16001000000PWS.PI3A.0008.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty ogólne	
Wymagania wstępne	brak wymagań	
Przedmioty wprowadzające	brak przedmiotów wprowadzających	
Koordinator	Monika Wiśniewska	
Okres Semestr 1	Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 0
Okres Semestr 2	Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 0

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej lub danego schorzenia. Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.		
W2	Ma wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki, wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych ,oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia. . Z zakresu emisji głosu student ma wiedzę na temat poprawnej emisji głosu w komunikacji .Ma uporządkowaną wiedzę ogólna na temat zjawisk oddechowych, fonacyjnych, rezonansowych, artykulacyjnych i dykcyjnych. Zna zasady higieny głosu.		
W3	Zna przepisy gry i zasady sędziowania , oraz podstawowe zasady ćwiczeń fitness, Nordic Walking , ćwiczeń na siłowni oraz ściance wspinaczkowej.		
W4	Zna treści wychowania zdrowotnego realizowanych w ramach zajęć z rehabilitacji ruchowej. Zna podstawowe przepisy i zasady gier zespołowych (dotyczy grup rehabilitacji ruchowej).		
W5	Posiada wiedzę teoretyczną związaną z kulturą fizyczną, turystyką i rekreacją oraz z wybranymi dyscyplinami sportowymi (dotyczy grup z całkowitym zwolnieniem lekarskim).		
Umiejętności:			
U1	Potrafi dobrać sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. Umie korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych.		
U2	Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. Posiada podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu. Ma umiejętności komunikacyjne w zakresie posługiwania się głosem. Wykorzystuje zdobyta wiedzę w uzyskaniu emisji nieobciążającej narządu głosu w komunikacji ustnej, potrafi zastosować poznane zasady właściwej higieny głosu, co pozwala mu realizować umiejętności komunikacyjne.		
U3	Umie sędziować, oraz potrafi zastosować przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej. Potrafi korzystać z urządzeń na siłowni, sali cardio i fitness.		
U4	Potrafi wykonać zadania ruchowe w ramach swojej sprawności fizycznej. Student umie ocenić swoją sprawność fizyczną na podstawie określonych prób (dotyczy grup rehabilitacji ruchowej).		
Kompetencje społeczne:			

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
K1	Jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.		
K2	Ma umiejętność pracy indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair play.		

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	<p>Semestr I i II Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit.</p> <p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku/siłownia. Technika podstawowych ćwiczeń na piłkach gimnastycznych. Kroki step touch, step out, ćw. mm brzucha, ćw. mm grzbietu, ćw. mm. nóg, ćw. mm. pośladków, ćw. mm. ramion, Technika ćw. na trampolinach. Podstawowa technika ćw. z hantlami. Ćw. rozciągające - mobility. Test Eurofit. Technika ćw. na maszynach ze stosem i wolnym ciężarem na siłowni. Kontrola tętna przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym.</p> <p>Semestr II Doskonalenie poznanych kroków i podskoków w ćw. na piłkach gimnastycznych. Body Ball. Trening funkcjonalny: Tabata. Technika ćwiczeń na trampolinach - zwiększenie intensywności ćwiczeń. Test Eurofit. Metody treningowe na siłowni FBW, Split, Trening obwodowy. Ćwiczenia na ergometrze wioślarskim, bieżniach i rowerach.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
2.	<p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa stołowego. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: ćwiczenia oswajające z piłką i raketką tenisową, operowanie piłką, podbijanie, odbijanie rotując w miejscu, marszu, truchcie. Nauka i doskonalenie odbicia piłki z forhendu, bekhendu. Nauka serwisu z forhendu i bekhendu. Gra właściwa. Test eurofit. Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta.</p> <p>Semestr II Doskonalenie forhendu i bekhendu ze zmianą uderzeń. Nauka odbić top spinowych, blokowanie piłek, gry lobami, gra defensywna. Taktyka gry przy własnym serwisie i odbiorze. Eurofit. Turniej singli.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
3.	<p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: - poruszanie się po boisku bez i z piłką, nauka podań i chwytów piłki, nauka kozłowania, nauka rzutów do kosza, nauka rzutu z dwutaktu. Test Eurofit. Nauka zatrzymania na 1 i 2 tempa. Pivoty. Gra właściwa.</p> <p>Semestr II Doskonalenie poznanych elementów techniki: podania, chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza. Poruszanie się po boisku w obronie. Pivot po zatrzymaniu, rodzaje zaston. Nauka zastawienia i zbiórki z tablicy. Elementy taktyki. Rodzaje ataku: gra w przewadze i gra 1:1. Eurofit.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
4.	<p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: - nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku, nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, nauka zagrywki (tenisowa, dolna) i przyjęcia piłki. Test Eurofit. Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta.</p> <p>Semestr II Elementy techniki: doskonalenie poznanych elementów technicznych w piłce siatkowej, nauka przyjęcia (odbicia) piłki o zachwianej równowadze, nauka wystawienia sposobem oburącz górnym i dolnym w przód, tył, na skrzydło lewe i prawe, nauka ataku (kiwnięcie, plasowanie, zbiecie dynamiczne), bloku (pojedynczy, podwójny).</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
5.	<p>Semestr I</p> <p>Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej.</p> <p>Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.</p> <p>Elementy techniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nauka poruszania się bez piłki (starty, skoki, wieloskoki, zmiana tempa i kierunku)), - Ćwiczenia oswajające z piłką w tym głównie: prowadzenie i przyjęcie piłki, drybling, wślizg, odbieranie piłki przeciwnikowi, żonglerka, - Nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. <p>Test Eurofit.</p> <p>Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta.</p> <p>Gry szkolne i właściwe.</p> <p>Semestr II</p> <p>Doskonalenie poznanych elementów technicznych: prowadzenie i przyjęcie piłki, itp.</p> <p>Nauka uderzenia wewnętrznym, prostym i zewnętrznym podbiciem.</p> <p>Uderzenia sytuacyjne: kolanem, podudziem, udem, pierśią, barkiem itp.</p> <p>Nauka przyjęcia i uderzenia piłki głową.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
6.	<p>Semestr I</p> <p>Forma zajęć: zajęcia pływania.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Ćwiczenia oswajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe) - Nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łądzie i wodzie z deską i samodzielnie). - Ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego. - Nauczanie startu z wody. - Test eurofit <p>Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta</p> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia oswajające ze środowiskiem wodnym (znaczenie wyporności i oporu wody). - Doskonalenie pływania stylem grzbietowym - doskonalenie startów i nawrotów - nauka pływania stylem klasycznym, dowolnym (nauka ruchów ramion na łądzie i w wodzie) - Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego. - Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych. - Test Eurofit 	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
7.	<p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami Nordic Walking</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nauka doboru odpowiedniej długości kija NW, - nauka marszu na poziomie podstawowym, - nauka koordynacji pracy ramion w NW - nauka kroku długiego w NW - nauka marszu na poziomie zdrowotnym oraz poziomie I fitness. - Test Eurofit - przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nauka/doskonalenie otwierania i zamykania dłoni. - Doskonalenie techniki fitnessowej. - Zabawy z Nordic Walkingu w parach. - Trening NW siłowo-wytrzymałościowy. Marsz pod górkę. - Trening interwałowy NW. - Trening wytrzymałościowy z NW. - Jak wykonać trening spalania tkanki tłuszczowej podczas marszu NW. - Eurofit- test sprawności Fizycznej 	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
8.	<p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami rehabilitacji ruchowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów na siłowni. - nauka ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego. - wybrane próby testu Eurofit <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, - chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), - chorób obwodowego układu nerwowego. 	Ćwiczenia audytoryjne	W4, U4, K1, K2
9.	<p>Semestr I Zajęcia teoretyczne dla studentów z całkowitym zwolnieniem lekarskim</p> <ul style="list-style-type: none"> - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji i sportu. - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki i taktyki -Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. . - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru) - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji i sportu. - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki i taktyki). - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. „ - Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). 	Ćwiczenia audytoryjne	W5, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
10.	Semestr I Forma zajęć :Emisja głosu. - Podstawowe zasady teoretyczne związane z budową aparatu fonacyjno- oddechowoartykulacyjnym. - Dobór ćwiczeń stanowiących element kształtowania poprawnej emisji. (ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne, dykcyjne).. Semestr II - Zdobycie wiedzy na temat zasad właściwej higieny aparatu głosowego mających na celu wykształcenie prawidłowej czynności fonacyjnej, użycia prawidłowego toru oddechowego, - właściwe użycie rezonatorów, - poprawna interpretacja tekstu, - świadomość eliminowania złych nawyków emisyjnych.	Ćwiczenia audytoryjne	W2, U2, K2
11.	Semestr I Forma zajęć : Zajęcia ogólnego rozwoju z elem. wspinaczki Nauka asekuracji zgodnie z zasadami PZA, obsługa sprzętu do asekuracji, nauka wiązania węzła ósemkowego. Nauka "bezpiecznych zachowań podczas wspinania i asekuracji. Przeprowadzenie rozgrzewki przez studentów. Nauka właściwych komend wspinania. Semestr II Kształtowanie podstawowych umiejętności ruchowych dotyczących wspinaczki sportowej. Doskonalenie wspinaczki z dolną i górną asekuracją. Nauka i doskonalenie bezpiecznego odpadania podczas wspinaczki. Elementy treningu mentalnego wykorzystywanego we wspinaczce sportowej.	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
12.	Semestr I Forma zajęć : Zajęcia ogólnego rozwoju z elementami Trójboju Siłowego 1. Podstawowe przepisy i technika ćwiczeń w Trójboju Siłowym zgodnie z przepisami PZKFITS 2. Różnice pomiędzy treningiem siłowym na maszynach ze stołem , a wolnym ciężarem. 3. Zasady doboru i stopniowania obciążenia 4. Nauka techniki wykonania ćwiczeń z wolnym ciężarem { hantle ,sztangi } 5. Eurofit 6. Przeprowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej do ćwiczeń siłowych przez studentów. Semestr II 1. Różne techniki ćwiczeń w Trójboju Siłowym 2. Doskonalenie techniki ćwiczeń przysiadu , wyciskania leżąc , martwego ciągu 3. Eurofit 4. Ćwiczenia wielostawowe doskce i wzmacniające mm. posturalne , oraz małe partie mm.	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
13.	Semestr I i II Forma zajęć : siłownia Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i specjalnym z wykorzystaniem sprzętu i maszyn na siłowni o różnym przeznaczeniu. Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej na siłowni. Modelowanie sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym.	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
14.	Semestr I i II Forma zajęć : Cardio Kształtowanie wytrzymałości poprzez jazdę na rowerze, marsz, marszobieg i bieg na bieżni, ćwiczenia na orbitreku oraz wioślarzu. Trening „pod dachem” z wykorzystaniem cardio sprzętu. Modelowanie sylwetki oraz poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym.	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Semestr 1

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie ustne	10%
	Aktywność	50%
	Prezentacja	10%
	Sprawdzian	10%
	Obserwacja	20%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	<p>1.Semestr I kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (październik - maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona.</p> <p>2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych.</p> <p>3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego.</p> <p>4.Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.</p> <p>Kryteria oceny :</p> <p>Ocena bardzo dobry – bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność</p> <p>„Ocena dobry plus – bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność ,</p> <p>Ocena dobry – dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności,</p> <p>Ocena dostateczny plus – dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności.</p> <p>Ocena dostateczny – dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności. Ocena niedostateczny – 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p>	

Semestr 2

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Aktywność	60%
	Sprawdzian	10%
	Test	10%
	Prezentacja	10%
	Zaliczenie ustne	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	<p>Semestr II kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona.</p> <p>2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych.</p> <p>3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego.</p> <p>4..Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.</p> <p>Kryteria oceny :</p> <p>Ocena bardzo dobry - bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,Ocena dobry plus - bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność</p> <p>,Ocena dobry - dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności,Ocena dostateczny plus - dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności.</p> <p>Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p>	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji					
	Zaliczenie ustne	Sprawdzian	Prezentacja	Aktywność	Obserwacja	Test
W1	x				x	
W2	x	x			x	
W3	x	x		x	x	
W4	x	x		x	x	
W5	x		x			x

U1				x	x	
U2	x	x		x	x	
U3				x	x	
U4	x	x		x	x	
K1				x	x	
K2				x	x	

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Czarnota, S. Drozd, R. Kolodziej, P. Ostrowski, M. Brozyna i L. Godek, 2020r, Cwiczenia w nauczaniu i doskonalenie stylow plywackich-B. Uniwersytet Rzeszowski
2. T.Gillet 2020 "STRENGht TRAINING FOR Basketball wyd.Human Kinetics Publisher
3. Wróblewski F. 2018 r " Siatkówka Zasady-porady- Trening wyd.Dragon
4. Dumas I . 2019. "Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii "wyd. MedPharm Polska
5. Grycman P. 2021 "Rozumienie i nauczanie gry." Katowice
6. Guyon L, Broussouloux O. 2018r, " Wspinaczka na sztucznej ścianie " wydawnictwo wspinanie.pl

Literatura uzupełniająca

1. . Domagała K. 2020r " Ćwiczenia z piłką" Wyd. Konfizjo
2. Kacprzak A.2020r. " -Głos jak dzw on.Trening głosu krok po kroku" Wyd . .Vox Ana
3. Klimkowski T., 2020„Szansa na sukces Tenis stołowy”. Wyd. Lobosoft
4. Delavier F. 2022 r. " Atlas treningu siłowego " wyd.PZWL

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia audytoryjne	60
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		0

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut