



Karta przedmiotu
Wychowanie fizyczne

1. Informacje podstawowe

<p>Kierunek studiów technika bezpieczeństwa i obronności</p> <p>Specjalność -</p> <p>Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Inżynierii Mechanicznej</p> <p>Poziom studiów pierwszego stopnia (inż.)</p> <p>Profil studiów Profil ogólnoakademicki</p> <p>Forma studiów studia stacjonarne</p>	<p>Cykl kształcenia (nabór) 2024/25</p> <p>Kod przedmiotu 03TBOS.PIFA.0008.24</p> <p>Języki wykładowe polski</p> <p>Obligatoryjność Obowiązkowy</p> <p>Blok zajęciowy Przedmioty ogólne</p>	
<p>Wymagania wstępne</p>	<p>Brak wymagań wstępnych.</p>	
<p>Przedmioty wprowadzające</p>	<p>Brak przedmiotów wprowadzających</p>	
<p>Koordinator</p>	<p>Monika Wiśniewska</p>	
<p>Okres Semestr 1</p>	<p>Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę</p>	<p>Liczba punktów ECTS 0</p>
<p>Okres Semestr 2</p>	<p>Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę</p>	<p>Liczba punktów ECTS 0</p>
<p>Okres Semestr 3</p>	<p>Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę</p>	<p>Liczba punktów ECTS 0</p>

Okres Semestr 4	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	Efekt 1- zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej . Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.	TBO_O1_K_W01	P6S_WK P6S_WK_inż
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.	TBO_O1_K_W04	P6S_WK
W3	zna przepisy gry i zasady sędziowania , podstawowe zasady wspinaczki , oraz ćwiczeń na siłowni .	TBO_O1_K_W04	P6S_WK
Umiejętności:			
U1	- potrafi dobrać sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. Umie korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych.	TBO_O1_K_U05	P6S_UW
U2	Umie sędziować, oraz potrafi zastosować przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej. Potrafi korzystać z urządzeń na siłowni ,sali cardio i fitness.	TBO_O1_K_U02	P6S_UW P6S_UO P6S_UW_inż
U3	- 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 .	TBO_O1_K_U06	P6S_UW P6S_UW_inż
Kompetencje społeczne:			
K1	jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	TBO_O1_K_K03	P6S_KR
K2	ma umiejętność pracy indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play.	TBO_O1_K_K03	P6S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć wykonuje w miesiącu grudniu i maju wybrane próby z testu Eurofit , przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>Semestr I i II (student ma możliwość zapisania się na wybrane formy ruchu)Każdy student bez względu na formę zajęć wykonuje w miesiącu grudniu i maju wybrane próby z testu Eurofit.</p> <p>Forma zajęć : Cardio</p> <p>Kształtowanie wytrzymałości poprzez jazdę na rowerze, marsz, marszobieg i bieg na bieżni, ćwiczenia na orbitreku oraz wiosłarzu. Trening „pod dachem” z wykorzystaniem cardio sprzętu. Modelowanie sylwetki oraz poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym</p> <p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami fitness/siłownia</p> <p>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. Semestr II Doskonalenie poznanych kroków i podskoków w ćw. na piłkach gimnastycznych. Body Ball. Trening funkcjonalny: Tabata.</p> <p>Technika ćwiczeń na trampolinach - zwiększenie intensywności ćwiczeń. Test Eurofit. Metody treningowe na siłowni FBW, Split, Trening obwodowy. Ćwiczenia na ergometrze wiosłarskim, bieżniach i rowerach.</p> <p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa stołowego.</p> <p>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.</p> <p>Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki</p> <p>Semestr I 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 zasłon. Nauka zastawienia i zbiórki z tablicy. Elementy taktyki. Rodzaje ataku: gra w przewadze i gra 1:1.</p> <p>Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej.</p> <p>Semestr I 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. 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> <p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej.</p> <p>Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: - 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. Test Eurofit. Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta. Gry szkolne i właściwe. Semestr II Doskonalenie poznanych elementów technicznych: prowadzenie i przyjęcie piłki, itp. Nauka uderzenia wewnętrznym, prostym i zewnętrznym podbiciem. Uderzenia sytuacyjne: kolanem, podudziem, udem, piersią, barkiem itp. Nauka przyjęcia i uderzenia piłki głową.</p> <p>Semestr I Forma zajęć: zajęcia pływania.</p> <p>- 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 - Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta Semestr II - 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.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, U1, U2, U3, K1
2.	<p>Semestr III</p> <p>Forma zajęć : Zajęcia ogólnego rozwoju z elem. wspinaczki</p> <p>Nauka asekuracji zgodnie z zasadami PZA, obsługa sprzętu do asekuracji, nauka wiązania wężła ósemkowego. Nauka bezpiecznych zachowań podczas wspinania i asekuracji. Przeprowadzenie rozgrzewki przez studentów. Nauka właściwych komend wspinania. Doskonalenie wspinaczki z dolną i górną asekuracją. Nauka i doskonalenie bezpiecznego odpadania podczas wspinaczki.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1
3.	<p>Semestr IV Siłownia</p> <p>Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i specjalnym z wykorzystaniem sprzętu i maszyn na siłowni o różnym przeznaczeniu.</p> <p>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.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W2, W3, U2, U3, K1, K2

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

Semestr 1

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Aktywność	60%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	20%
	Obserwacja	10%
	Wypowiedź ustna	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	.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.">1.Semestr I kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (grudzień - maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. Kryteria oceny : 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 , 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. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności. Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Semestr 2

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Wypowiedź ustna	10%
	Aktywność	60%
	Obserwacja	10%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	20%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	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. 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 ,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. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności. Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Semestr 3

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Wypowiedź ustna	10%
	Aktywność	60%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	20%
	Obserwacja	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Semestr III kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie sprawdzianów technicznych na zajęciach wspinaczki , obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. 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 ,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. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności. Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Semestr 4

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Wypowiedź ustna	10%
	Aktywność	60%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	20%
	Obserwacja	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Semestr IV kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, sprawdzianów techniki ćwiczeń siłowych, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. Kryteria oceny : 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 ,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. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji			
	Aktywność	Wypowiedź ustna	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	Obserwacja
W1				x
W2			x	x
W3	x	x		
U1				x
U2	x	x		
U3			x	
K1	x			x
K2	x			x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Guyon L, Broussouloux O. 2018r, " Wspinaczka na sztucznej ścianie " wydawnictwo wspinanie.pl
2. Wróblewski F. 2018 r " Siatkówka Zasady-porady- Trening wyd.Dragon
3. T.Gillet 2020 "STRENGHt TRAINING FOR Basketball wyd.Human Kinetics Publisher
4. Delavier F. 2022 r. " Atlas treningu siłowego " wyd.PZWL
5. Grycman P. 2021 "Rozumienie i nauczanie gry." Katowice

Literatura uzupełniająca

1. Klimkowski T., 2020,„Szansa na sukces Tenis stołowy”. Wyd. Lobosoft

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	120
Łączny nakład pracy studenta		120
Liczba punktów ECTS		0

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut