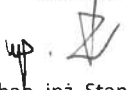


2   
prof. dr hab. inż. Stanisław Cudziło

**Nazwa przedmiotu:** Wychowanie fizyczne  
**Nazwa w języku polskim:**  
**Nazwa w jęz. angielskim:**  
**Kod przedmiotu:** WTCXXCSI – WF1,2,3,4

**Dane dotyczące przedmiotu:**  
**Jednostka oferująca przedmiot:** Studium Wychowania Fizycznego  
**Przedmiot dla jednostki:** Wychowanie fizyczne  
**Obowiązuje od naboru:** październik 2016

**Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:**

Załączenie na ocenę

**Język wykładowy:**

polski

**Skrócony opis:**

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, ergometr i ćwiczenia na specjalistycznym sprzęcie, gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie, siłownia, sporty walki, strzelectwo, tenis, tory przeszkód, zespołowe gry sportowe). Kształtowanie postaw i umiejętności proobronnych.

**Opis:**

Atletyka terenowa i Nordic Walking, tory przeszkód 6  
Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Proste formy skoków. Pokonanie elementów torów przeszkód.  
Nauka techniki poruszania się z kijkami do NW.  
Ergometr i specjalistyczny trening fizyczny 2  
Zasady korzystania ze sprzętu specjalistycznego, trening według podstawowych programów.  
Badminton 2  
Nauka uchwytu rakiетки. Nauka podstawowych uderzeń: clear, drajw. Nauka pracy nóg.  
Gimnastyka 2  
Nauka przewrotów w przód i w tył, skoku kucznego i rozkrocznego. Ćwiczenia równoważne.  
Kulturystyka i ćwiczenia siłowe, siłownia zewnętrzna 4  
Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samo- asekuracja. Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej.  
Sporty walki 2  
Profilaktyka bezpiecznego padania.  
Lekkoatletyka 2  
Nauka biegów sprinterskich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.  
Piłka koszykowa 2  
Gry i zabawy osławające z piłką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki. Gra szkolna.  
Piłka nożna 4  
Nauka podań, przyjęć i prowadzenia piłki. Nauka strzałów na bramkę. Gra szkolna.  
Piłka siatkowa 2  
Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku.  
Tenis stołowy 2  
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.

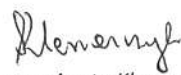
**Literatura:**

Bielski J. podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Impuls. 2012  
Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL. 2013  
Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i rehabilitacja. 2004  
Maszczak T. Edukacja fizyczna w nowej szkole. AWF Warszawa 2009  
Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa.1999

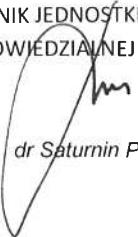


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------|---------|------------|-------------------------------------|
| Wołkow N., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U. Sportowy trening interwałowy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Efekty kształcenia:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Numer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Opis                                                                                                      |         |           |             |         |            | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| K1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych |         |           |             |         |            | K_K01                               |
| K2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | potrafi współdziałać i pracować w grupie przyjmując w niej różne role                                     |         |           |             |         |            | K_K03                               |
| K3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie i innych zasad        |         |           |             |         |            | K_K04                               |
| Metody i kryteria oceniania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Przedmiot zaliczany jest na ocenę na podstawie wyników prób testowych MTSF.<br>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:<br>b.dobry (5) - 180 pkt i +<br>dobry plus (4,5) - 171-179 pkt<br>dobry (4) - 155-170 pkt<br>dostateczny plus (3,5) - 133-154 pkt<br>dostateczny (3) - 111-132 pkt<br>niedostateczny (2) - do 110 pkt<br>Warunkiem dopuszczenia do zaliczeń jest rozliczenie się studenta z uczestnictwa na zajęciach i przystąpienie do prób testowych<br>Efekty K1,K2,K3 sprawdzane są podczas zaliczenia. |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Praktyki zawodowe:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Forma studiów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| stacjonarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Rodzaj studiów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| I stopnia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Rodzaj przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| obowiązkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Przedmioty wprowadzające                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Programy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| semestr studiów I,II,III,IV<br>kierunek: Chemia, inżynieria materiałowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Forma zajęć liczba godzin/rygor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| semestr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | x- egzamin, + zaliczenie, # projekt                                                                       |         |           |             |         |            | ECTS                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | razem                                                                                                     | wykłady | ćwiczenia | laboratoria | projekt | seminarium |                                     |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                        |         | 30/+      |             |         |            | 0                                   |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                        |         | 30/+      |             |         |            | 0                                   |
| III                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                        |         | 30/+      |             |         |            | 0                                   |
| IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                        |         | 30/+      |             |         |            | 0                                   |
| Autor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| mgr Aneta Klemarczyk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |
| Bilans ECTS brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                           |         |           |             |         |            |                                     |

AUTOR  
KARTY INFORMACYJNEJ

  
mgr Aneta Klemarczyk

KIEROWNIK JEDNOSTKI ORGANIZACYJNEJ  
ODPOWIEDZIALNEJ ZA PRZEDMIOT

  
dr Saturnin Przybylski