

2 up. 
prof. dr hab. inż. Stanisław Cudziło

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne
Nazwa w języku polskim:
Nazwa w jęz. angielskim:
Kod przedmiotu: WTCXXWSI – 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:
Celem kształcenia jest kształtowanie sprawności psychofizycznej umożliwiającej realizację obowiązków na zajmowanych stanowiskach służbowych podczas pokojowego funkcjonowania SZ RP oraz w warunkach bojowych. Wyposażenie kandydatów na żołnierzy zawodowych w nawyk systematycznej dbałości o osobistą sprawność fizyczną oraz w umiejętność aktywnego i prozdrowotnego sposobu spędzania czasu wolnego.
Opis:
Atletyka terenowa Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Naturalna technika biegu. Proste formy skoków. Mała Zabawa Biegowa jako środek kształtowania cech motorycznych. Kształtowanie szybkości i skoczności. Kształtowanie wytrzymałości i siły ogólnej (wielobój kulowy). Kształtowanie wytrzymałości i siły biegowej. Kształtowanie wytrzymałości tempowej z wykorzystaniem różnych metod treningowych np.: – zmiennej , powtórzeniowej, interwałowej. Kształtowanie wytrzymałości, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem rzeźby terenu i przedmiotów terenowych. Duża Zabawa Biegowa – jako środek kształtowania wytrzymałości tempowej.
Biegi na orientację Podstawowe zasady pracy z mapą. Orientowanie mapy w terenie. Odnajdywanie się na mapie i w terenie. Pokonanie w terenie trasy wyznaczonej na mapie (dystans około 3km). Pokonanie w terenie trasy wyznaczonej na mapie (dystans około 5km).
Gimnastyka Nauka przewrotów w przód i w tył. Nauka skoku kucznego i rozkrocznego. Ćwiczenia równoważne Nauka stania na rękach przy drabinkach. Podciągania, podpory, wymyki, odmyki i zwisy na drążku. Nauka przewrotów łączonych i lotnych.

Doskonalenie przewrotów w przód i w tył, ćwiczeń w podporach i zwisach.

Nauka wspinania po linie i rwania ciężarka 17,5kg.

Doskonalenie skoku kucznego i rozkrocznego.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe na materacach i z wykorzystaniem drabinek.

Doskonalenie wspinania po linie i rwania ciężarka 17,5kg.

Doskonalenie ćwiczeń na drążku, wolnych i skoków.

Nauka układu ćwiczeń na drążku, doskonalenie ćwiczeń wolnych i skoków.

Doskonalenie wspinania po linie, ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach.

Kulturystyka

Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samoasekuracja,

Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej.

Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn dolnych i obręczy biodrowej.

Opanowanie techniki ćw. mięśni grzbietu i tylnej strony tułowia, mięśni brzucha i przedniej strony tułowia.

Doskonalenie poznanych ćwiczeń.

Kształtowanie siły ogólnej z wykorzystaniem hantli.

Trening obwodowy w kształtowaniu siły.

Trening kształtujący wytrzymałość siłową.

System treningowy Weidera (kulturystyczny).

Trening siły – metoda ciężkoatletyczna.

Doskonalenie poznanych metod treningowych.

Lekkoatletyka

Nauka biegów sprinterskich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Doskonalenie startu niskiego, nauka skoku w dal.

Nauka pchnięcia kulą, doskonalenie biegów krótkich

Ośrodek Sprawności Fizycznej (OSF)

Zapoznanie z przeszkodami na OSF, nauka pokonywania przeszkód od stanowiska startowego do tunelu.

Nauka pokonywania przeszkód od tunelu do stanowiska końcowego.

Doskonalenie pokonywania pojedynczo poszczególnych elementów toru przeszkód na OSF.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem elementów toru przeszkód. Nauka rytmu krokowego przy pokonywaniu kładki ruchomej i płotu. Doskonalenie wejścia i wyjścia z tunelu.

Nauka rytmu przy pokonywaniu ścianki z fosą oraz fasady. Pokonywanie przeszkód w sekwencjach: pochylnia - kładka ruchoma - płot; krąg, grzybek, krąg – tunel - poręcz; ścianka z fosą – fasada – spadnia.

Nauka zaawansowanych technik pokonywania tunelu i poręczy. Doskonalenie poznanych elementów. Ćwiczenia wysokościowe.

Nauka zaawansowanych technik pokonywania fasady. Ćwiczenia wysokościowe. Ćwiczenia wytrzymałości siłowej z wykorzystaniem przeszkód w OSF.

Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów toru przeszkód w OSF. Doskonalenie ćwiczeń rytmowych przy pokonywaniu toru przeszkód.

Doskonalenie pokonywania przeszkód OSF (całością).

Pływanie

Ćwiczenia osławajające z wodą. Zanurzanie głowy do wody, nauczanie otwierania oczu w wodzie, nauczanie oddychania w wodzie.

Nauczanie leżenia na piersiach i na grzbiecie. Nauczanie poślizgów na piersiach i na grzbiecie

Nauka pływania stylem grzbietowym.

Doskonalenie pływania stylem grzbietowym.

Nauka skoków do wody z brzegu i ze słupka startowego.

Nauka pływania stylem dowolnym.

Doskonalenie pływania stylem grzbietowym i dowolnym.

Nauka pływania stylem klasycznym. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym i dowolnym.

Nauka nawrotów, doskonalenie skoku startowego ze słupka startowego.

Nauka pływania pod wodą, Doskonalenie pływania stylem klasycznym.

Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.

Nauka pływania na boku, Nauczanie technik pływania długodystansowego.

Nauka pływania z bronią.

Nauka skoku ratowniczego. Pływanie długodystansowe.

Podstawy przeżycia w wodzie. Ćwiczenie autopływalności.

Nauczanie technik holowania, Nauczanie asekuracji zmęczonego.

Piłka koszykowa

Gry i zabawy osławajające z piłą. Nauczanie poruszania się w ataku z piłą oraz bez piły

Nauczanie podań oraz chwytów w miejscu i w ruchu. Nauczanie rzutu do kosza po kozłowaniu z prawej i lewej strony.

Nauczanie rzutu do kosza po podaniu (z biegu) z prawej i lewej strony. Gra szkolna.

Piłka nożna

Panowanie nad piłą, prowadzenie po prostej i ze zmianą kierunku.- indywidualnie i w parach. Żonglerka stopą prawą, lewą, barkiem i głową.

Podania piły wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu. Przyjęcie piły nogą: wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem.

Doskonalenie podań i przyjęć w marszu i biegu.

Przyjęcia piłek górnych: udem, stopą, klatką piersiową.

Nauka przepisów niezbędnych w grze w piłę nożną. Przepis o spalonym – nauka praktyczna.

Gra w zespole: utrzymanie piły, drybling, podania. Gra szkolna.

Strzały: wewnętrzną częścią stopy, uderzenie zewnętrznym podbiciem, uderzenie prostym podbiciem.

Piłka plażowa

Nauka przyjęcia i podania piły sposobem górnym oburącz. Nauka zagrywki sposobem górnym. Nauka podstawowych przepisów gry w piłę siatkową plażową.

Nauka przyjęcia i podania piły sposobem dolnym oburącz. Nauka uderzenia atakującego – zbiecie tenisowe.

Piłka siatkowa

Nauka techniki odbić piły sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku.

Nauka podania piły sposobem dolnym oburącz.

Doskonalenie odbić piły sposobem górnym, podania piły sposobem dolnym oburącz.

Nauka podania piłki sposobem dolnym jednorącz w obronie.

Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w formie małych gier.

Nauka wykonania zagrywki tenisowej szybującej.

Nauka indywidualnego ataku.

Podanie piłki do ataku zastawienie pojedyncze i zbiorowe.

Nauka elementów taktyki. Gra szkolna i właściwa.

Sporty walki

Postawy do walki, poruszanie się. Bezpieczne padanie z bronią.

Profilaktyka bezpiecznego upadania.

Utylitarne upadanie z bronią.

Zabawowe formy walki w starciu bezpośrednim.

Zachowania defensywne w pozycji leżącej.

Obrona karabinkiem przed atakiem z różnych kierunków.

Uderzenia rękoma, łokciem i pięścią.

Obrona przed próbą zaboru broni.

Obrona przed obchwykami.

Obrona przed duszeniem z tyłu i z boku.

Obrona przed atakiem nożem.

Walka karabinkiem.

Doskonalenie umiejętności upadania w warunkach szczególnych (ściany, schody).

Tzw. „obrona 360°” przed atakiem niebezpiecznym narzędziem.

Techniki transportowe.

Postępowanie żołnierzy w czasie legitymowania i zatrzymania osób w zmieniających się warunkach zagrożenia zewnętrznego.

Kajdankowanie osób podejrzanych.

Działanie żołnierza w sytuacji zagrożenia przez dwóch napastników.

Obrona przed kopnięciami i chwytami za ubranie.

Ofensywne techniki obezwładniania w postawie wertykalnej i horyzontalnej.

Obrona przed zagrożeniem pistoletem.

Obrona przed zagrożeniem karabinkiem.

Obrona przed ciosami, kopnięciami w pozycji leżącej.

Walki w formule pozasportowej

Tory ogólnej sprawności fizycznej

Tory ogólnej sprawności fizycznej o akcencie szybkościowym.

Tory ogólnej sprawności fizycznej o akcencie siłowym.

Tory ogólnej sprawności fizycznej o akcencie wytrzymałościowym.

Tory ogólnej sprawności fizycznej o akcencie zwinnościowym.

Literatura:

- Program Wychowania Fizycznego dla studentów WAT.

Atletyka terenowa:

- Zaręba Z. „Nowoczesny trening biegów średnich i długich”

Gimnastyka:

- Mazurek L. „Gimnastyka podstawowa”

Kulturystyka i ćwiczenia siłowe na siłowni:

- Delavier F. „Atlas treningu siłowego”
- Demeilles L., Kruszewski M. „Kulturystyka dla każdego”
- Waider J. „Kulturystyka”
- Zakrzewski S. „Jak stać się silnym i sprawnym”

Lekkoatletyka:

- Iskra J. Osik T. Walaszczyk A. „Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych”
- Praca zbiorowa pod red. Jana Mulaka „Lekkoatletyka – technika, metodyka, trening”
- Sozański H. Witczak T. „Trening szybkości”

Piłka koszykowa:

- Arlet T. „Podstawy koszykówki”
- Huciński T. „Taktyka i technika koszykówki”

Piłka nożna:

- Giffort C. „Zagraj w piłkę. Technika, taktyka, trening”
- Talaga J. „Technika piłki nożnej”
- Talaga J. „Taktyka piłki nożnej”

Piłka siatkowa:

- Busz J. „Szkolimy uniwersalnych siatkarzy”

Pływanie:

- Bartkowiak E. Witkowski M. „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie”
- Bartkowiak E. „Sportowa technika pływania”
- Karpiński R. „Nauczanie pływania”
- Laughlin T. „Pływanie dla każdego”.

Sporty walki:

- Halladin P., Witkowicz A., Złoto N. „Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu: Taktyka i technika interwencji policyjnych”
- Kopeć W., Tarnawski P. „Podręcznik metodyczny do programu walki w bliskim kontakcie dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP”

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:

Ocenę semestralną stanowi ocena poziomu sprawności fizycznej i umiejętności użytkowych.

Przedmiot zaliczany jest na ocenę na podstawie wyników prób testowych MTSF (semestr zimowy) i testów zaliczeniowych dla studentów WAT (semestr letni).

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny semestralnej jest:

1. Rozliczenie się z uczestnictwa na zajęciach programowych
2. Przystąpienie do zaliczeń i testów
3. Uzyskanie pozytywnych ocen z zaliczeń i testów
4. Przedstawienie udokumentowanego udziału w zajęciach sportowych

Za wykonanie próby testowej w określonym czasie lub w liczbie powtórzeń student otrzymuje punkty według skali punktowej MTSF.

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

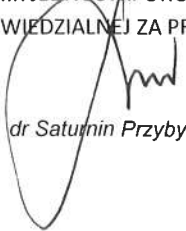
kierunek: Chemia

Forma zajęć liczba godzin/rygor							
semestr	x- egzamin, + zaliczenie, # projekt						ECTS
	razem	Ćwiczenia rygor politechniczn	Ćwiczenia rygor wojskowy	laboratoria	projekt	seminarium	
I	60	30/+	30/+				
II	60	30/+	30/+				
III	60	30/+	30/+				
IV	60	30/+	30/+				
Autor							
mgr Aneta Klemarczyk							
Bilans ECTS							
Lp.	Aktywność					Obciążenie w godz.	
1	Udział w ćwiczeniach					60	
						Godz.	ECTS
Sumaryczne obciążenie pracą studenta						60	0
Zajęcia z udziałem nauczycieli:						60	0

AUTOR
KARTY INFORMACYJNEJ


mgr Aneta Klemarczyk

KIEROWNIK JEDNOSTKI ORGANIZACYJNEJ
ODPOWIEDZIALNEJ ZA PRZEDMIOT


dr Saturnin Przybylski