

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne 1 (SWFXXWSJ-WF1)

Nazwa w języku polskim:

Nazwa w jęz. angielskim: Physical Education

Dane dotyczące przedmiotu:

Jednostka oferująca przedmiot: Studium Wychowania Fizycznego

Przedmiot dla jednostki: Wojskowa Akademia Techniczna

Cykl dydaktyczny: Semestr zimowy 2023/2024

Koordynator przedmiotu cyklu:

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie na ocenę

Język wykładowy:

polski

Skrócony opis:

Kształtowanie zdolności motorycznych i wysokiej sprawności fizycznej; nabycie umiejętności użytkowych przydatnych w działaniach indywidualnych i zespołowych w czynnościach codziennych oraz w warunkach służby wojskowej; umiejętności pokonywania przeszkód terenowych i wodnych;); nauczanie podstawowych manewrów na jachtach oraz organizacji pracy załogi; umiejętność walki wręcz w bezpośrednim kontakcie; umiejętność pływania (przetrwanie w wodzie, pływanie z bronią, elementy ratownictwa wodnego); opanowanie umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w formach aktywności sportowej opartej na grach zespołowych; kształtowanie nawyku aktywnego wykorzystania czasu wolnego i postaw prozdrowotnych.

Opis:

1. TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – 2 godz.

Zagadnienia:

- Organizacja zajęć z wychowania fizycznego.
- Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach z wychowania fizycznego.

2. ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD – 152 godz.

Zagadnienia:

- 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.
- Nauka biegów sprinterskich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- Doskonalenie startu niskiego, nauka skoku w dal.
- Nauka pchnięcia kulą, doskonalenie biegów krótkich.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem elementów toru przeszkód OSF. Nauka rytmu biegowego przy pokonywaniu przeszkód.
- Zapoznanie z przeszkodami Ośrodka Sprawności Fizycznej (OSF), nauka pokonywania przeszkód od stanowiska wyjściowego do tunelu.
- Nauka pokonywania przeszkód OSF od tunelu do stanowiska końcowego.
- Zapoznanie z przeszkodami Ładowego Toru Przeszkód (LTP), nauka pokonywania pojedynczych przeszkód LTP.
- Nauka pokonywania przeszkód LTP odcinkami.
- Doskonalenie pokonywania pojedynczo poszczególnych elementów toru przeszkód OSF i LTP.
- Doskonalenie pokonywania przeszkód OSF i LTP (całością).
- Nauka zaawansowanych technik pokonywania przeszkód. Ćwiczenia wysokościowe. Ćwiczenia wytrzymałości siłowej z wykorzystaniem przeszkód w OSF i LTP.
- Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów toru przeszkód w OSF i LTP. Doskonalenie ćwiczeń rytmowych przy pokonywaniu toru przeszkód.
- Zapoznanie z przeszkodami Biegowego Testu Siłowego, nauka pokonywania Biegowego Testu Siłowego.
- Doskonalenie pokonywania Biegowego Testu Siłowego.
- Zapoznanie z przeszkodami Biegowego Testu Zwinnościowego, nauka pokonywania Biegowego Testu Zwinnościowego.
- Doskonalenie pokonywania Biegowego Testu Zwinnościowego.
- Biegi na orientację. Podstawowe zasady pracy z mapą. Orientowanie mapy w terenie. Odnajdywanie się na mapie i w terenie.
- Biegi na orientację. Pokonanie w terenie trasy wyznaczonej na mapie (dystans około 3km).
- Biegi na orientację. Pokonanie w terenie trasy wyznaczonej na mapie (dystans około 5km).

3. GIMNASTYKA I ĆWICZENIA SIŁOWE – 104 godz.

Zagadnienia:

- Nauka przewrotów w przód i w tył.
- Nauka skoku kucznego i rozkrocznego. Ćwiczenia równoważne
- Nauka stania na rękach przy drabinkach. Nauka stania na głowie.
- Nauka skoku „tygrysięgo”.
- Nauka techniki biegu zygzakiem oraz biegu wahadłowego 10x10m.
- 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, rozkrocznego i „tygrysięgo”.
- 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.
- 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).
- Doskonalenie poznanych metod treningowych.
- Struktura treningu na ergometrze dla początkujących i średniozaawansowanych.
- Metodyka i technika wykonywania ruchu wiosłarskiego na ergometrze.
- Trening wydolnościowy i ogólnousprawniający na ergometrze.

4. WALKA WRĘCZ – 64 godz.

Zagadnienia:

- Postawy do walki, poruszanie się. Bezpieczne padanie z bronią.
- Atakowanie karabinkiem.
- 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 obchwytyami.
- Obrona przed duszeniem z tyłu i z boku.
- Obrona przed atakiem nożem.
- Obrona przed ciosami.
- Obrona przed atakiem pałą i łopatką piechoty, karabinkiem.
- Obrona w walce z kilkoma napastnikami.
- 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.
- Kaidankowanie 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.

5. PŁYWANIE I RATOWNICTWO WODNE – 64 godz.

Zagadnienia:

- Ćwiczenia osławające z wodą.
- 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.
- 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.
- Nauka pływania z bronią.
- Technika pływania pod wodą w głąb i na odległość w płetwach i bez płetw.
- Technika skoków ratunkowych.
- Technika holowania.
- Technika pływania sposobami stosowanymi w ratownictwie wodnym.
- Technika pływania w umundurowaniu.
- Technika przeżycia w wodzie.
- Technika pokonywania przeszkód wodnych wpływ.
- Organizacja i bezpieczeństwo na zajęciach z pływania.
- Metodyka nauczania pływania i organizowania zajęć z pływania.

6. PIŁKA SIATKOWA – 24 godz.

Zagadnienia:

- Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku.
- Nauka podania piłki sposobem dolnym oburącz.
- Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, podania piłki 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 szybiującej.
- Nauka indywidualnego ataku.
- Podanie piłki do ataku zastawienie pojedyncze i zbiorowe.
- Nauka elementów taktyki. Gra szkolna i właściwa.
- Piłka plażowa. Nauka przyjęcia i podania piłki sposobem górnym oburącz.
- Piłka plażowa. Nauka zagrywki sposobem górnym.
- Piłka plażowa. Nauka podstawowych przepisów gry w piłkę siatkową plażową.
- Piłka plażowa. Nauka przyjęcia i podania piłki sposobem dolnym oburącz.
- Piłka plażowa. Nauka uderzenia atakującego – zbiecie tenisowe.

7. PIŁKA KOSZYKOWA – 24 godz.

Zagadnienia:

- Gry i zabawy osławające z piłą. Nauczanie poruszania się w ataku z piłą oraz bez piłą.
- 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.

8. PIŁKA NOŻNA – 20 godz.

Zagadnienia:

- Panowanie nad piłą, prowadzenie po prostej i ze zmianą kierunku - indywidualnie i w parach. Żonglerka stopą prawą, lewą, barkiem i głową.
- Podania piłą wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu. Przyjęcie piłą 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 piłkę nożną.
- Gra w zespole: utrzymanie piłą, drybling, podania. Gra szkolna.
- Strzały: wewnętrzną częścią stopy, uderzenie zewnętrznym podbiciem, uderzenie prostym podbiciem.

9. ZAJĘCIA SPORTOWE Z RÓŻNYCH DYSCYPLIN SPORTU I REKREACJI RUCHOWEJ – 8 godz.

Zagadnienia:

- Organizacja i przeprowadzenie zawodów sportowych.
- Udzielanie instruktażu dla osób funkcyjnych zawodów strzeleckich.
- Prowadzenie zawodów strzeleckich.
- Strzelectwo sportowe. Zasady bezpieczeństwa i posługiwanie się bronią.

10. SPRAWDZIAN – 18 godz.

Zagadnienia:

- Bieg na 3000 m w stroku sportowym.
- Bieg na 3000 m w umundurowaniu polowym.
- Bieg na 3000 m w umundurowaniu polowym z bronią.
- Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej.
- Podciąganie na drążku.
- Bieg zygzakiem „koperta”.
- Bieg wahadłowy 10 x 10 m.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.
- Pływanie na 50 m sposobem dowolnym.
- Zwis na drążku o ugiętych ramionach.
- Skoki przez skrzynię.
- Ćwiczenia wolne.
- Walka w bliskim kontakcie.
- Wymyk na drążku.
- Pokonywanie przeszkód Łądowego Toru Przeszkód.
- Pokonywanie przeszkód Ośrodka Sprawności Fizycznej.
- Wspieranie siłą do podporu przodem na drążku.
- Pływanie ciągle przez 6 minut.
- Pływanie ciągle w umundurowaniu przez 6 minut.

Literatura:

Wychowanie fizyczne i sport w Resorcie Obrony Narodowej DU-7.3.1(A)

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”

• Waider J. „Kulturystyka”

Lekkoatletyka:

• Praca zbiorowa pod red. Jana Mulaka „Lekkoatletyka – technika, metodyka, trening”

• Sozański H. Witczak T. „Trening szybkości”

Piłka koszykowa:

• Arlet T. „Podstawy koszykówki”

Piłka nożna:

• Talaga J. „Technika piłki nożnej”

• Talaga J. „Taktyka piłki nożnej”

Piłka siatkowa:

• Busz J. „Szkolimy uniwersalnych siatkarzy”

Pływanie:

• 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” Teoria metodyka wychowania fizycznego: • Bielecki J. „Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego. • Maszczak T. „Metodyka wychowania fizycznego” Kulturystyka i ćwiczenia siłowe na siłowni: • Demeilles L., Kruszewski M. „Kulturystyka dla każdego” • Zakrzewski S. „Jak stać się silnym i sprawnym” Lekkoatletyka: • Iskra J. Osik T. Walaszczyk A. „Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych” Piłka koszykowa: • Huciński T. „Taktyka i technika koszykówki” Piłka nożna: • Giffort C. „Zagraj w piłkę. Technika, taktyka, trening” Pływanie: • Bartkowiak E. Witkowski M. „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie” • Bartkowiak E. „Sportowa technika pływania”
Efekty uczenia się: Efekty uczenia się: • posługuje się specjalistyczną sprawnością ruchową z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w zależności od wymogów określonych na zajmowanym stanowisku służbowym • posługuje się sprawnością fizyczną umożliwiającą wykonanie norm szkoleniowych z wychowania fizycznego • realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i szkolonych, w tym przestrzega zasady bezpieczeństwa służby i pracy
Metody i kryteria oceniania: O ocenie semestralnej z wychowania fizycznego studenta wojskowego decyduje poziom jego indywidualnej sprawności fizycznej i umiejętności utylitar-nych. Sprawność fizyczną i poziom umiejętności utylitar-nych studentów woj-skowych diagnozuje się próbami testowymi zawartymi w „Rygorach dydaktycz-nych z wychowania fizycznego dla studentów WAT”. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest zaliczenie wszystkich testów na ocenę pozytywną i rozliczenie nieobecności na zajęciach.
Forma studiów stacjonarne
Rodzaj studiów jednolite magisterskie
Rodzaj przedmiotu obowiązkowy
Dane dotyczące przedmiotu cyklu:
Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu: Zaliczenie na ocenę