

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne 5 (SWFXXWSJ-WF5)

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 2025/2026

Koordynator przedmiotu cyklu:

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie na ocenę

Język wykładowy:

polski

Skrócony opis:

Kształtowanie zdolności motorycznych i wysokiej sprawności fizycznej; nabywanie umiejętności użytkowych przydatnych w działaniach indywidualnych

i zespołowych w czynnościach codziennych oraz w warunkach służby wojskowej; kształtowanie umiejętności pokonywania przeszkód terenowych i wodnych; nau-czenie podstawowych manewrów na jachtach oraz organizacji pracy załogi; nauczanie umiejętności walki wręcz w bezpośrednim kontakcie; nauczanie umiejętności pływania (przetwanie 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

Organizacja zajęć z wychowania fizycznego.

Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach z wychowania fizycznego.

2. ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD

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.

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 Lądowego 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

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. PŁYWANIE I RATOWNICTWO WODNE
 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 pletwach i bez pletw.
 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.
5. PIŁKA KOSZYKOWA
 Gry i zabawy osławające z piłką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki.
 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.
6. PIŁKA NOŻNA
 Panowanie nad piłką, prowadzenie po prostej i ze zmianą kierunku - indywidualnie i w parach. Żonglerka stopą prawą, lewą, barkiem i głową.
 Podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu. Przyjęcie piłki 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 piłki, drybling, podania. Gra szkolna.
 Strzały: wewnętrzną częścią stopy, uderzenie zewnętrznym podbiciem, uderzenie prostym podbiciem.
7. PIŁKA SIATKOWA
 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 szybującej.
 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.
8. WALKA WRĘCZ
 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 obchwytemi.
 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. 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.
Literatura: Wychowanie fizyczne i sport w Resorcie Obrony Narodowej DU-7.3.1 Zaręba Z. „Nowoczesny trening biegów średnich i długich” Mazurek L. „Gimnastyka podstawowa” Delavier F. „Atlas treningu siłowego” Waider J. „Kulturystyka” Praca zbiorowa pod red. Jana Mulaka „Lekkoatletyka – technika, metodyka, tre-ning” Sozański H. Witczak T. „Trening szybkości” Arlet T. „Podstawy koszykówki” Talaga J. „Technika piłki nożnej” Talaga J. „Taktyka piłki nożnej” Busz J. „Szkolimy uniwersalnych siatkarzy” Karpiński R. „Nauczanie pływania” Laughlin T. „Pływanie dla każdego”. Halladin P., Witkowicz A., Ziłto 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” Bielecki J. „Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego. Maszczak T. „Metodyka wychowania fizycznego” Demeilles L., Kruszewski M. „Kulturystyka dla każdego” Zakrzewski S. „Jak stać się silnym i sprawnym” Iskra J. Osik T. Walaszczyk A. „Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych” Huciński T. „Taktyka i technika koszykówki” Giffort C. „Zagraj w piłkę. Technika, taktyka, trening” 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 zależnych 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 - kandydata na żołnierza zawodowego decyduje poziom jego indywidualnej sprawności fizycznej i umiejętności użytkarnych. Sprawność fizyczną i poziom umiejętności użytkarnych studentów wojskowych diagnozuje się próbami testowymi zawartymi w „Rygorach dydaktycznych z wychowania fizycznego dla studentów WAT”. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest zaliczenie wszystkich testów na ocenę pozytywną i rozliczenie nieobecności na zajęciach. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej w dodatkowym terminie poprawkowym jest uczestnictwo raz w tygodniu w zajęciach doskonalących w obszarze tematycznym wskazanym przez opiekuna grupy.
Forma studiów stacjonarne
Rodzaj studiów jednolite magisterskie
Rodzaj przedmiotu obowiązkowy
Dane dotyczące przedmiotu cyklu: Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu: Zaliczenie na ocenę