

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne 1 (SWFXXCSI-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 pożądaných zachowań i postaw wobec własnego zdrowia, roz-budzanie zainteresowań sportowych. Praktyczne uczestnictwo w uprawianiu różnych dyscyplin sportowych i form aktywności ruchowej (atletyka terenowa i nordic walking, badminton, biegi na orientację, gimnastyka, kulturystyka, lekkoatletyka, pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka koszykowa, sporty walki, strzelectwo sportowe, tenis stołowy i inne). Rozwój i podwyższenie sprawności funkcjonalnej układu krążeniowo-oddechowego i mięśniowego, stymulowanie rozwoju układu ruchu. Kształtowanie postaw i umiejętności pro obronnych.

Opis:

Atletyka terenowa i nordic walking.

Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Proste formy skoków.

Nauka techniki poruszania się z kijkami do NW.

Orientacja sportowa.

Podstawowe informacje o mapie do orientacji sportowej, sprzęcie i wyposażeniu zawodnika. Zasady dokonywania wyboru wariantu przebiegu między punktami kontrolnymi. Metody odnajdywania się w terenie.

Badminton.

Nauka uchwytu rakiетки. Nauka podstawowych uderzeń: clear, drajw. Nauka pracy nóg

Gimnastyka.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe na materacach z wykorzystaniem piłek lekarskich i innych przyborów. Ćwiczenia na drążku gimnastycznym.

Ćwiczenia równoważne.

Kulturystyka i ćwiczenia siłowe 4 godz.

Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samo asekuracja. Kształtowanie siły ogólnej z wykorzystaniem hantli. Trening obwodowy w kształtowaniu siły. Trening kształtujący wytrzymałość siłową. Doskonalenie poznanych metod treningowych.

Sporty walki.

Profilaktyka bezpiecznego padania. Zabawowe formy walki w starciu bezpośrednim.

Lekka atletyka.

Nauka i doskonalenie biegów sprinterskich i średnich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Ergometr wioślarski.

Struktura treningu na ergometrze dla początkujących i średniozaawansowa-nych.

Metodyka i technika wykonywania ruchu wioślarskiego na ergometrze.

Trening wydolnościowy i ogólnousprawniający.

Piłka koszykowa.

Gry i zabawy osławające z piką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki. Gra szkolna

Piłka nożna.

Nauka podań, przyjęć i prowadzenia piłki. Nauka strzałów na bramkę. Gra szkolna.

Piłka siatkowa.

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

Gra szkolna

Tenis stołowy.

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.

Strzelectwo sportowe.

Budowa i zasady działania broni. Nauka celowania i zgrywania przyrządów celowniczych .Nauka pracy palca na języku spustowym oraz wytrzymania po strzale. Przyjęcie prawidłowej postawy strzeleckiej, ustawienie na stanowisku względem tarczy. Strzelanie pełnej konkurencji Ppn 40.

Literatura:

Bielski J. podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Impuls. 2012

Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWŁ. 2013

Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i rehabilitacja. 2004

Maszczał 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.

dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP

Efekty uczenia się:

- posługuje się sprawnością fizyczną umożliwiającą wykonanie norm szkoleniowych z wychowania fizycznego
- realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, w tym przestrzega zasady bezpieczeństwa pracy4

Metody i kryteria oceniania:

Przedmiot zaliczany jest na podstawie: zaliczenia na ocenę

Ćwiczenia zaliczane są podstawie wyników prób testowych MTSF.

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: Bardzo dobry (5) - 180 pkt i więcej dobry plus (4,5) - 171-179 pkt dobry (4) - 155-170 pkt dostateczny plus (3,5) - 133-154 pkt dostateczny (3) - 111-132 pkt niedostateczny (2) - do 110 pkt Warunkiem dopuszczenia do zaliczeń jest rozliczenie się studenta z uczestnic-twa na zajęciach i przystąpienie do prób testowych. zenia.
Forma studiów
stacjonarne
Rodzaj studiów
I stopnia
Rodzaj przedmiotu
obowiązkowy

Dane dotyczące przedmiotu cyklu:

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu:
Zaliczenie na ocenę