

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne 2 (SWFXXCSI-WF2)

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 letni 2023/2024

Koordynator przedmiotu cyklu:

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie na ocenę

Język wykładowy:

polski

Skrócony opis:

Kształtowanie pożądanych 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 wiosłarski.

Struktura treningu na ergometrze dla początkujących i średniozaawansowa-nych.

Metodyka i technika wykonywania ruchu wiosłarskiego na ergometrze.

Trening wydolnościowy i ogólnousprawniający.

Piłka koszykowa.

Gry i zabawy oswajające z piłką. 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.

Obrona przed zagrożeniem karabinkiem.

Obrona przed ciosami, kopnięciami w pozycji leżącej.

Walki w formule pozasportowej

Walki w formule pozasportowej

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

Maszczyk 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 pracy
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