

## KARTA PRZEDMIOTU

**Nazwa przedmiotu:** Wychowanie fizyczne 6 (SWFXXWSJ-WF6)

**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 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 zygakiem 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 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.

#### 5. PIŁKA KOSZYKOWA

Gry i zabawy osławające 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.

#### 6. 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.  
 Gra w zespole: utrzymanie piły, drybling, podania. Gra szkolna.  
 Strzały: wewnętrzną częścią stopy, uderzenie zewnętrznym podbiciem, uderzenie prostym podbiciem.

#### 7. 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 piły sposobem dolnym jednorącz w obronie.  
 Doskonalenie odbić piły sposobem oburącz górnym i dolnym w formie małych gier.  
 Nauka wykonania zagrywki tenisowej szybującej.  
 Nauka indywidualnego ataku.  
 Podanie piły do ataku zastawienie pojedyncze i zbiorowe.  
 Nauka elementów taktyki. Gra szkolna i właściwa.  
 Piłka plażowa. Nauka przyjęcia i podania piły sposobem górnym oburącz.  
 Piłka plażowa. Nauka zagrywki sposobem górnym.  
 Piłka plażowa. Nauka podstawowych przepisów gry w piłę siatkową plażową.  
 Piłka plażowa. Nauka przyjęcia i podania piły 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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Obrona przed atakiem pałąk i łopatką piechoty, karabinkiem.<br/> Obrona w walce z kilkoma napastnikami.<br/> Walka karabinkiem.<br/> Doskonalenie umiejętności upadania w warunkach szczególnych (ściany, schody).<br/> Tzw. „obrona 360” przed atakiem niebezpiecznym narzędziem.<br/> Techniki transportowe.<br/> Postępowanie żołnierzy w czasie legitymowania i zatrzymania osób w zmieniających się warunkach zagrożenia zewnętrznego.<br/> Kajdankowanie osób podejrzanych.<br/> Działanie żołnierza w sytuacji zagrożenia przez dwóch napastników.<br/> Obrona przed kopnięciami i chwytami za ubranie.<br/> Ofensywne techniki obezwładniania w postawie wertykalnej i horyzontalnej.<br/> Obrona przed zagrożeniem pistoletem.<br/> Obrona przed zagrożeniem karabinkiem.<br/> Obrona przed ciosami, kopnięciami w pozycji leżącej.<br/> Walki w formule pozasportowej.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Literatura:</b><br/> Wychowanie fizyczne i sport w Resorcie Obrony Narodowej DU-7.3.1<br/> Zaręba Z. „Nowoczesny trening biegów średnich i długich”<br/> Mazurek L. „Gimnastyka podstawowa”<br/> Delavier F. „Atlas treningu siłowego”<br/> Waider J. „Kulturystyka”<br/> Praca zbiorowa pod red. Jana Mulaka „Lekkoatletyka – technika, metodyka, tre-ning”<br/> Sozański H. Witczak T. „Trening szybkości”<br/> Arlet T. „Podstawy koszykówki”<br/> Talaga J. „Technika piłki nożnej”<br/> Talaga J. „Taktyka piłki nożnej”<br/> Busz J. „Szkolimy uniwersalnych siatkarzy”<br/> Karpiński R. „Nauczanie pływania”<br/> Laughlin T. „Pływanie dla każdego”.<br/> Halladin P., Witkowicz A., Ziłto N. „Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu: Taktyka i technika interwencji policyjnych”<br/> Kopeć W., Tarnawski P. „Podręcznik metodyczny do programu walki w bliskim kontakcie dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP”<br/> Bielecki J. „Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego.<br/> Maszczak T. „Metodyka wychowania fizycznego”<br/> Demeilles L., Kruszewski M. „Kulturystyka dla każdego”<br/> Zakrzewski S. „Jak stać się silnym i sprawnym”<br/> Iskra J. Osik T. Walaszczyk A. „Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych”<br/> Huciński T. „Taktyka i technika koszykówki”<br/> Giffort C. „Zagraj w piłkę. Technika, taktyka, trening”<br/> Bartkowiak E. Witkowski M. „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie”<br/> Bartkowiak E. „Sportowa technika pływania”</p> |
| <p><b>Efekty uczenia się:</b><br/> Efekty uczenia się:<br/> • posługuje się specjalistyczną sprawnością ruchową z zakresu wybranych form aktywności fizycznej zależnych od wymogów określonych na zajmowanym stanowisku służbowym.<br/> • posługuje się sprawnością fizyczną umożliwiającą wykonanie norm szkoleniowych z wychowania fizycznego.<br/> • realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i szkolonych, w tym przestrzega zasady bezpieczeństwa służby i pracy.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Metody i kryteria oceniania:</b><br/> 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”.<br/> Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest zaliczenie wszystkich testów na ocenę pozytywną i rozliczenie nieobecności na zajęciach.<br/> Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej w dodatkowym terminie poprawkowym jest uczestnictwo raz w tygodniu w zajęciach doskonalących w obszarze tematycznym wskazanym przez opiekuna grupy.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Forma studiów</b><br/> stacjonarne</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Rodzaj studiów</b><br/> jednolite magisterskie</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Rodzaj przedmiotu</b><br/> obowiązkowy</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Dane dotyczące przedmiotu cyklu:</b><br/> <b>Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu:</b><br/> Zaliczenie na ocenę</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |