

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu w języku polskim: WYCHOWANIE FIZYCZNE									Kod przedmiotu: WNT/ EDU-IP//00	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: PHYSICAL EDUCATION										
Kierunek studiów: Energetyka				Profil: praktyczny/dualne				Poziom studiów: I stopień		
Specjalność/specjalizacja: -				Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie				Semestr studiów: 1 i 2		
Nazwa modułu programu: moduł ogólny				Język w jakim prowadzone są zajęcia: polski						
Tryb studiów	Forma zajęć								Ogólna liczba godzin	Liczba punktów ECTS:
	W	Ćw.	Konw.	Lab.	Proj.	Sem.	Zajęcia terenowe	Lektorat		
Tryb stacjonarny	-	-	-	30 30	-	-	-	-	60	0
Tryb niestacjonarny	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Jednostka realizująca przedmiot, wydział: Wydział Nauk Technicznych										
Odpowiedzialny za opracowanie karty przedmiotu (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko, adres e-mail): mgr Tadeusz Wohn (twohn@wszop.edu.pl)										
CEL PRZEDMIOTU:										
C1.	Kształtowanie cech motorycznych studentów, a w szczególności wytrzymałości, skoczności, siły, gibkości i równowagi.									
C2.	Doskonalenie techniki w grach zespołowych									
C3.	Zapoznanie z podstawami taktyki gry i ugruntowanie wiedzy z przepisów gry sportowej.									
C4.	Rozwijanie u ćwiczących potrzeby codziennego uprawiania ćwiczeń fizycznych w celach zdrowotnych i ich wpływu na sprawność ogólną.									
WYMAGANIA WSTĘPNE:										
1.	Znajomość podstawowej terminologii i nazewnictwa w kulturze fizycznej.									
2.	Umiejętność wykonania podstawowych ćwiczeń oraz zachowania dyscypliny w czasie ich wykonywania.									
PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA:										
EK1	Student zna podstawowe zasady podnoszenia zdrowotności, rozbudzania potrzeb aktywności fizycznej									
EK2	Student rozumie konieczność podtrzymania i tworzenia nowych nawyków uprawiania sportu i rekreacji									
EK3	Student ma ogólną wiedzę na temat fizjologii człowieka w zakresie ruchu, prawidłowego oddychania i układu krążeniowo-naczyniowego									

EK4	Student wykonuje ćwiczenia i potrafi rozegrać elementy taktyczne w grach zespołowych		
EK5	Student potrafi samodzielnie przeprowadzić zajęcia sportowe, rekreacyjne oraz gry i zabawy ruchowe		
TREŚCI PROGRAMOWE:			
L.p.	ĆWICZENIA	Liczba godzin	
		S	N
ĆW1	Zajęcia organizacyjne – zasady bezpieczeństwa, formy prowadzenia zajęć, dyscypliny sportowe, kryteria oceny semestralnej i końcowej .	3	-
ĆW2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe, oddechowe, ocena sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w grach zespołowych.	9	-
ĆW3	Kształtowanie cech motorycznych, gibkość, skoczność. Doskonalenie technik podstawowych gier zespołowych siatkówki (odbicie górne, dolne, zagrywka, blok, zbiecie, gra z partnerem) i koszykówki (kożłowanie, poruszanie się na polu gry, rzuty z miejsca i w biegu, podania, przechwyty piłki, gra z partnerem).	12	-
ĆW4	Dalsze doskonalenie techniki w grach zespołowych z uwzględnieniem taktyki gry w obronie i ataku. Zaliczenie semestralne.	12	-
ĆW5	Rozwijanie cech siły i wytrzymałości. Gra sportowa z uwzględnieniem przepisów gier i zasad sędziowania.	12	-
ĆW6	Zapoznanie z zasadami ćwiczeń izometrycznych i gibkościowych . Nauka padów, prostych bloków, uwalniania się z chwytów.	6	-
ĆW7	Zajęcia terenowe – gry sportowe, biegi przełajowe, atletyka terenowa	6	-
RAZEM:		60	-
FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:			
obecność na zajęciach /możliwość odrabiania na sekcjach AZS aktywność na zajęciach progresja sprawności fizycznej znajomość przepisów gier w siatkówkę i koszykówkę			
NARZĘDZIA I METODY DYDAKTYCZNE			
1.	sprzęt sportowy - piłki, drabinki, materace, worki bokserskie, skakanki, deski do pływania, piłki lekarskie i inne.		
OBCIĄŻENIE STUDENTA PRACĄ:			
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		tryb stacjonarny	tryb niestacjonarny
1.	godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	60	-
2.	wykonanie prezentacji, projektu itp.	-	-
3.	samodzielne przygotowanie do ćwiczeń	-	-
4.	przygotowanie do kolokwium, egzaminu i innych form	-	-
5.	udział w konsultacjach	-	-
6.	zapoznanie się z literaturą przedmiotu	-	-
SUMA GODZIN		60	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS		0	-
LITERATURA PODSTAWOWA:			
1.	Grządziel G.: Piłka siatkowa. Technika taktyka i elementy mini siatkówki, Wyd. AWF Katowice 2006.		
2.	Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna, PWN Warszawa 2010		
3.	Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL Warszawa 2016		
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:			
1.	Lipniacki W. i Zakrzewski St. - Małe Vademecum Sportowca, Wyd. AWF Warszawa 1990		

2.	Masutatsu Oyama: This is karate, Wyd. MO Tokio 1968
INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE:	
1.	Materiały dydaktyczne do przedmiotu mogą być zamieszczane w Elektronicznym Niezbędniku Studenta (ENS) lub przekazane w formie elektronicznej staroście grupy
2.	Literatura podstawowa do przedmiotu jest dostępna w Bibliotece WSZOP
3.	Plan studiów, zakładane efekty kształcenia oraz karty przedmiotów są udostępniane studentom w ENS
4.	Harmonogram zajęć na każdy semestr jest zamieszczany w Wirtualnym Dziekanacie
5.	Harmonogram sesji egzaminacyjnej oraz ogłoszenia dotyczące organizacji roku akademickiego są udostępnione na tablicy informacyjnej we WSZOP oraz w Wirtualnym Dziekanacie
6.	Terminy egzaminów z prowadzącym zajęcia ustala starosta roku
7.	Terminy konsultacji prowadzących zajęcia są zamieszczane w ENS
8.	Karta przedmiotu obowiązuje od roku akademickiego 2018/2019
<p>..... data i podpis osoby odpowiedzialnej za przedmiot</p> <p>..... data i podpis Kierownika Katedry/Zakładu lub Dziekana</p>	