

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu w języku polskim: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>									Kod przedmiotu: <b>KNTiZ/ZiIP-IO/O/0</b>	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: <b>PHYSICAL EDUCATION</b>										
Kierunek studiów: <b>Zarządzanie i inżynieria produkcji</b>					Profil: <b>ogólnoakademicki</b>			Poziom studiów: <b>I stopień</b>		
Specjalność/specjalizacja: <b>-</b>					Forma zaliczenia przedmiotu: <b>zaliczenie</b>			Semestr studiów: <b>1, 2</b>		
Nazwa modułu programu: <b>ogólny</b>					Język w jakim prowadzone są zajęcia: <b>polski</b>					
Tryb studiów	Forma zajęć								Ogólna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
	W	Ćw.	Konw.	Lab.	Proj.	Sem.	Zajęcia terenowe	Lektorat		
Tryb stacjonarny	-	<b>60</b>	-	-	-	-	-	-	<b>60</b>	<b>0</b>
Tryb niestacjonarny	-	<b>0</b>	-	-	-	-	-	-	<b>0</b>	
Jednostka realizująca przedmiot: <b>Kolegium Nauk Technicznych i Zarządzania</b>										
Odpowiedzialny za opracowanie karty przedmiotu (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko, adres e-mail): <b>mgr Tadeusz Wohn (twohn@wszop.edu.pl)</b>										
<b>CEL PRZEDMIOTU:</b>										
C1.	Kształtowanie u studentów zdolności motorycznych i doskonalenie umiejętności ruchowych wykorzystywanych podczas aktywności ruchowej, zdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej poprzez aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego, nauka organizacji zajęć ruchowych o charakterze prozdrowotnym, rekreacyjnym i sportowym z wykorzystaniem infrastruktury sportowej i terenowej.									
C2.	Podnoszenie u studentów poziomu komponentów koordynacyjnych i kondycyjnych studentów oraz dostarczenie odpowiedniej wiedzy i umiejętności umożliwiających podejmowanie działań w kierunku poprawy własnej sprawności fizycznej.									
C3.	Wykształcenie u studentów postawy do świadomego podejmowania aktywności ruchowej sportowo – rekreacyjnej, nastawionej na zdrowie w różnych warunkach środowiskowych zarówno indywidualnie i zespołowo.									
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE:</b>										
1.	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.									
<b>PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ:</b>									<b>ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>	
EU1	Student potrafi świadomie i w sposób zaplanowany podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie. Potrafi pracować indywidualnie oraz w zespole zgodnie z przyjętymi zasadami.								<b>ZIP KU_07</b>	
EU2	Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych.								<b>ZIP KS_04</b>	
<b>TREŚCI PROGRAMOWE:</b>										
L.p.	<b>ĆWICZENIA</b>								<b>Liczba godzin</b>	
									<b>S</b>	<b>N</b>

ĆW1	<b>Zajęcia organizacyjne.</b> Zasady bezpieczeństwa, formy prowadzenia zajęć, dyscypliny sportowe, kryteria oceny semestralnej i końcowej.	2	-
ĆW2	<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe.</b> Oddechowe, ocena sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w grach zespołowych..	6	-
ĆW3	<b>Kształtowanie cech motorycznych.</b> Doskonalenie technik podstawowych w grach zespołowych: siatkówka - odbicie górne, dolne, zagrywka, blok, zbiecie, gra z partnerem, koszykówka -kożłowanie, poruszanie się na polu gry, rzuty z miejsca i w biegu, podania, przechwyty piłki, gra, piłka nożna – podania, przyjęcia, strzały, gra zespołowa.	6	-
ĆW4	Dalsze doskonalenie techniki w grach zespołowych z uwzględnieniem taktyki gry w obronie i ataku. Zawody sportowe.	6	-
ĆW5	<b>Zapoznanie z zasadami ćwiczeń izometrycznych i gibkościowych .</b> Nauka padów, prostych bloków, uwalniania się z chwytów.	6	-
ĆW6	<b>Zajęcia terenowe –</b> bieg przełajowy, cross terenowy	6	-
ĆW7	<b>Zajęcia z samoobrony.</b> Nauka postaw obronnych, zachowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia, bloków, pchnięć, dźwigni.	5	-
ĆW8	<b>Pogadanka o roli kultury fizycznej</b> z uwzględnieniem dbałości o higienę, systematykę uprawiania ćwiczeń ruchowych, właściwego oddychania oraz możliwości korzystania z różnych form sportu i rekreacji.	4	-
ĆW9	Dalsze kształtowanie cech motorycznych studentów (siły, wytrzymałości, szybkości oraz gibkości i mocy).	4	-
ĆW10	<b>Doskonalenie techniki i taktyki w grach zespołowych:</b> siatkówki i koszykówki; Gry sportowe; Zasady sędziowania; Ugruntowanie znajomości przepisów w grach zespołowych.	5	-
ĆW11	<b>Rozwijanie u studentów potrzeby codziennego uprawiania ćwiczeń fizycznych,</b> dyscypliny wewnętrznej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i tzw. cardio.	2	-
ĆW12	<b>Rozwój cech psychicznych.</b> Umiejętności działania w zespole, ćwiczenie musztry wojskowej, elementy testu sprawnościowego wojska i policji.	6	-
ĆW13	<b>Zaliczenie końcowe.</b>	2	-
<b>RAZEM:</b>		<b>60</b>	<b>-</b>

**FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:** na podstawie obecności na zajęciach (możliwość odrabiania na sekcjach AZS), aktywności na zajęciach, progresji sprawności fizycznej, znajomości przepisów gier w siatkówkę, piłkę nożną i koszykówkę.

#### NARZĘDZIA I METODY DYDAKTYCZNE

1.	Pokaz.
2.	Ćwiczenia praktyczne.
3.	Zajęcia terenowe.
4.	Gry, zawody.

#### OBCIĄŻENIE STUDENTA PRACĄ:

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	tryb stacjonarny	tryb niestacjonarny
1. godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	60	-
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>60</b>	<b>-</b>
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>0</b>	<b>-</b>

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1.	M. J. Dougherty, <i>Jak się skutecznie bronić: efektywna walka bez broni</i> . Vesper, Czerwonak 2015
----	---

2.	Kaźmierczak A., Kowalska J.E., Makarczuk A., Maszorek-Szymala A. <i>Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź 2017
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</b>	
1.	Czajka K., Fugiel J., Posłuszny P., Sławińska T., <i>Motoryczność człowieka</i> , Wydawca Medpharm, Wrocław 2017
2.	Minge N., Minge K., <i>Gry i zabawy ruchowe</i> . Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2018
3.	Stefaniak T., <i>Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych część II</i> . Wydawnictwo BK, Wrocław 2011
4.	Strzelczyk R. Karpowicz K. (red.), <i>Etapizacja procesu szkolenia sportowego Teoria i rzeczywistość</i> . AWF Poznań 2016
5.	Woynarowska B., <i>Edukacja zdrowotna</i> . Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012
<b>INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE:</b>	
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, efekty uczenia się 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 2019/2020 (aktualizacja: 2020/2021)