

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu w języku polskim: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>		Kod przedmiotu: <b>KNS/BW-IP/O/01</b>							
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: <b>PHYSICAL EDUCATION</b>									
Kierunek studiów: <b>Bezpieczeństwo wewnętrzne</b>	Profil: <b>praktyczny</b>	Poziom studiów: <b>I stopień</b>							
Specjalność/specjalizacja: -	Forma zaliczenia przedmiotu: <b>zaliczenie na ocenę</b>	Semestr studiów: <b>1, 2, 3</b>							
Nazwa grupy zajęć: <b>zajęcia ogólne</b>	Język w jakim prowadzone są zajęcia: <b>polski</b>								
Tryb studiów	Forma zajęć							Ogólna liczba godzin	Liczba punktów ECTS:
	W	Ćw.	Konw.	Lektorat.	Proj.	Sem.	Zajęcia terenowe		
Tryb Stacjonarny <b>I semestr</b>	-	<b>15</b>	-	-	-	-	-	<b>60</b>	<b>0</b>
Tryb Stacjonarny <b>II semestr</b>	-	<b>30</b>	-	-	-	-	-		
Tryb Stacjonarny <b>III semestr</b>	-	<b>15</b>	-	-	-	-	-		
Tryb niestacjonarny <b>II semestr</b>	-	<b>15</b>	-	-	-	-	<b>15</b>		
Jednostka realizująca przedmiot, wydział: <b>Kolegium Nauk Społecznych</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 uczestnictwa w zajęciach ruchowych								
2.	Znajomość podstawowych pojęć i nazw w kulturze fizycznej								

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ SEMESTR I		METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	ODNIESIENIE DO:	
			TREŚCI PROGRAMOWYCH	KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ
EU1	Student potrafi świadomie i w sposób zaplanowany podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW1 – ĆW7	BWI K_U 16
EU2	Student potrafi pracować indywidualnie oraz w zespole zgodnie z przyjętymi zasadami	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW1 – ĆW7	BWI K_U 11
EU3	Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW1 – ĆW7	BWI K_K 03
PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ SEMESTR II		METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	ODNIESIENIE DO:	
			TREŚCI PROGRAMOWYCH	KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ
EU1	Student jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w aktywności fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym.	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW1 – ĆW14	BWI K_K 03
EU2	Student wykonuje techniki postawy walki (poruszanie się) oraz bloki środkowe i górne, jest gotów do dalszego doskonalenia technik samoobrony.	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW3 – ĆW5, ĆW7 – ĆW9	BWI K_U 08
EU3	Student zna przepisy i zasady w grach koszykówka i siatkówka, rozumie rolę zawodnika w grach zespołowych w grach zespołowych.	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW2 – ĆW3, ĆW11 – ĆW14	BWI K_U 11

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ SEMESTR III		METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	ODNIESIENIE DO:	
			TREŚCI PROGRAMOWYCH	KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ
EU1	Student zna podstawowe metody treningowe i potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę na zajęciach sportowych.	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW1 – ĆW15	BWI K_U 12
EU2	Student kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	obserwacja działań studenta potwierdzona zapisem	ĆW1 – ĆW15	BWI K_K 06
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>				
<b>SEMESTR I</b>				
L.p.	ĆWICZENIA	Liczba godzin		
		S	N	
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa, formy prowadzenia zajęć, dyscypliny sportowe, kryteria oceny semestralnej i końcowej	2	-	
ĆW2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Oddechowe, ocena sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w grach zespołowych	2	-	
ĆW3	Kształtowanie cech motorycznych. Ćwiczenie 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.	5	-	
ĆW4	Dalsze doskonalenie techniki w grach zespołowych z uwzględnieniem taktyki gry w obronie i ataku. Zawody sportowe.	2	-	
ĆW5	Zapoznanie z zasadami ćwiczeń izometrycznych i gibkościowych. Nauka padów, prostych bloków, uwalniania się z chwytów	2	-	
ĆW6	Zajęcia terenowe – bieg przełajowy, cross terenowy	2	-	
<b>RAZEM</b>		<b>15</b>	<b>-</b>	
<b>FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA ĆWICZEŃ:</b> w oparciu o obecność na zajęciach (możliwość odrabiania na sekcjach AZS), aktywność na zajęciach, progresję sprawności fizycznej, znajomość przepisów gier zespołowych - ocena jakościowa.				
<b>SEMESTR II</b>				
L.p.	ĆWICZENIA	Liczba godzin		
		S	N	
ĆW1	Zajęcia organizacyjne – omówienie zasad zaliczenia oraz programu przedmiotu w semestrze II. Trening ogólnorozwojowy.	2	2	
ĆW2	Ćwiczenia kształtujące. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym, ćwiczenia rozciągające (stretching), gra w siatkówkę.	2	-	
ĆW3	Intensywna rozgrzewka, ćwiczenia szybkości (skipping ABC). Postawy walki w kombinacji z blokiem Soto Uke. Doskonalenie rzutu do kosza z tzw. dwutaktu. Gra sportowa.	2	2	

ĆW4	Techniki oddechowe (Tai Chi), rozciąganie w elementach Assan Jogi. Nauka bloku górnego (Jodan Uke). Gra sportowa – zbijak.	2	-
ĆW5	Rozgrzewka, doskonalenie bloku górnego, kombinacja bloku I z uderzeniem Ago Uchi. Gra sportowa (do wyboru)	2	2
ĆW6	Zajęcia terenowe – park Bogucicki. Marszobiegi, ćwiczenia na siłowni napowietrznej.	2	2
ĆW7	Ćwiczenia kształtujące w parach. Techniki obrony przed atakiem z przodu i z tyłu (uwalnianie się z chwytów). Doskonalenie zagrywki i przyjęcia. Gra sportowa.	3	3
ĆW8	Technika „powitania słońca” (element rozgrzewki w Assanach Jogi), stretching, nauka kopnięcia kolanem (Hiza Geri). Doskonalenie rzutów do kosza z dystansu. Gra sportowa.	2	-
ĆW9	Rozgrzewka. Poruszanie się w pozycji Kumite Dachi z blokami Soto i Jodan Uke. Doskonalenie kopnięcia Hiza Geri z wykorzystaniem tarcz bokserskich. Gra do wyboru.	2	2
ĆW10	Zajęcia terenowe (wydłużony bieg wytrzymałościowy). Ćwiczenia na siłowni napowietrznej.	2	2
ĆW11	Rozgrzewka w parach. Techniki blokowania próby chwytów z przodu i z tyłu. Doskonalenie ataku i przyjęcia (siatkówka). Gra sportowa.	2	-
ĆW12	Rozgrzewka z Assanami Jogi (kobra, świerszcz, szczypce, ryba). Techniki Tai Chi (oddychanie przeponowe). Gra sportowa (do wyboru).	3	-
ĆW13	Ćwiczenia kształtujące (system Linga) – motoryczne z wykorzystaniem materacy, ławeczek i drabinek. Gra w koszykówkę.	2	-
ĆW14	Kształtowanie motoryki – siła, szybkość. Gra do wyboru.	2	-
<b>RAZEM</b>		<b>30</b>	<b>15</b>

**FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA ĆWICZEŃ:** w oparciu o obecność na zajęciach (możliwość odrabiania na sekcjach AZS), aktywność na zajęciach, progresję sprawności fizycznej, znajomość przepisów gier zespołowych - ocena jakościowa.

### SEMESTR III

L.p.	ĆWICZENIA	Liczba godzin	
		S	N
ĆW1	Omówienie zasad zajęć i zaliczenia w semestrze III. Trening ogólnorozwojowy,	2	-
ĆW2	Ćwiczenia kształtujące. Doskonalenie zagrywki i ataku w siatkówce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, górnym i płaskim w siatkówce z partnerem. Gra sportowa	2	-
ĆW3	Ćwiczenia kształtujące. Doskonaleniu rzutów do kosza z zatrzymaniami, wyskoku i dwutaktu. Gra sportowa.	2	-
ĆW4	Zajęcia terenowe (park Bogucicki) – wydłużony marszobieg oraz trening na siłowni napowietrznej	3	-
ĆW5	Trening ogólnorozwojowy. Próba – sprawdzian wytrzymałości na dystansie 500m na czas na ergometrze wiosłarskim.	2	-
ĆW6	Assany jogi, techniki oddechowe Tai Chi.	2	-
ĆW7	Prowadzenie przez studentów rozgrzewki oraz ulubionych ćwiczeń ruchowych. Gra do wyboru.	2	-
<b>RAZEM</b>		<b>15</b>	<b>-</b>

**FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA ĆWICZEŃ:** w oparciu o obecność na zajęciach (możliwość odrabiania na sekcjach AZS), aktywność na zajęciach, progresję sprawności fizycznej, znajomość przepisów gier zespołowych - ocena jakościowa.

#### **METODY I FORMY DYDAKTYCZNE**

1.	ćwiczenia praktyczne
2.	pokazy

3.	prelekcja		
4.	zajęcia terenowe		
5.	gry, zawody		
<b>NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>			
1.	wyposażenie sali gimnastycznej (materace, ławeczki, drabinki, tarcze i worki bokserskie)		
2.	wyposażenie siłowni WSZOP – sztangi, sztangelki, ergometr wiosłarski, piłki lekarskie		
<b>OPROGRAMOWANIE</b>			
1.	Nie dotyczy		
<b>OBCIĄŻENIE STUDENTA PRACĄ</b>			
<b>Forma aktywności</b>		<b>Liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>	
		<i>tryb stacjonarny</i>	<i>tryb niestacjonarny</i>
1.	godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	<b>60</b>	-
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>60</b>	<b>0</b>
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>LITERATURA PODSTAWOWA</b>			
1.	J. Bielski, <i>Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego</i> , Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012		
2.	M. J. Dougherty, <i>Jak się skutecznie bronić: efektywna walka bez broni</i> . Vesper, Czerwonak 2015		
3.	A. Kaźmierczak, J.E. Kowalska, A. Makarczuk, A. Maszorek-Szymala, <i>Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku</i> , Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź 2017		
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA I ŹRÓDŁA PRAWA</b>			
1.	K. Czajka, J. Fugiel, P. Posłuszny, T. Sławińska, <i>Motoryczność człowieka</i> , Wydawca Medpharm, Wrocław 2017		
2.	N. Minge, K. Minge, <i>Gry i zabawy ruchowe</i> , Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2018		
3.	T. Stefaniak, <i>Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych część II</i> , Wydawnictwo BK, Wrocław 2011		
4.	R. Strzelczyk, K. Karpowicz (red.), <i>Etapizacja procesu szkolenia sportowego Teoria i rzeczywistość</i> , AWF Poznań 2016		
5.	B. Woynarowska, <i>Edukacja zdrowotna</i> , Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012		
<b>INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE:</b>			
1.	PLATFORMA MOODLE zawiera: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ materiały dydaktyczne do przedmiotu</li> <li>▪ przedmiotowe efekty uczenia się</li> <li>▪ zalecaną literaturę</li> <li>▪ warunki i kryteria zaliczenia przedmiotu</li> </ul>		
2.	BIBLIOTEKA WSZOP zapewnia literaturę podstawową do przedmiotu oraz wybrane pozycje literatury uzupełniającej, w tym dostęp do zbiorów cyfrowych i Platformy IBUK Libra		
3.	ELEKTRONICZNY NIEZBĘDNIK STUDENTA zawiera: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kierunkowe efekty uczenia się</li> <li>▪ karty przedmiotów</li> <li>▪ terminy konsultacji nauczycieli akademickich</li> </ul>		
4.	WIRTUALNY DZIEKANAT zawiera: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ harmonogram zajęć na bieżący semestr</li> <li>▪ harmonogram sesji egzaminacyjnej</li> <li>▪ ogłoszenia dotyczące organizacji roku akademickiego</li> </ul>		
5.	Ocena osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się z wykorzystaniem metod weryfikacji wymagających oceny jakościowej oznacza, że zakładane efekty zostały osiągnięte: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ w pełni – ocena bardzo dobry</li> <li>▪ z niewielkimi niedociągnięciami – ocena dobry plus</li> <li>▪ z brakami, które można uzupełnić – ocena dobry</li> <li>▪ z istotnymi brakami, które można uzupełnić – ocena dostateczny plus</li> <li>▪ z istotnymi brakami na minimalnym poziomie – ocena dostateczny lub</li> <li>▪ nie zostały osiągnięte – ocena niedostateczny.</li> </ul>		

6.	Ocena osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się z wykorzystaniem metod weryfikacji wymagających oceny ilościowej oznacza, że zakładane efekty zostały osiągnięte: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 91-100% sumy – ocena bardzo dobry</li><li>▪ 81-90% – ocena dobry plus</li><li>▪ 71-80% – ocena dobry</li><li>▪ 61-70% – ocena dostateczny plus</li><li>▪ 51-60% – ocena dostateczny lub</li><li>▪ 50% i mniej – ocena niedostateczny.</li></ul>
7.	Terminy egzaminów uzgadnia starosta roku z prowadzącym zajęcia
8.	Karta przedmiotu obowiązuje od roku akademickiego 2024/25