

<b>Nazwa przedmiotu:</b> Wychowanie Fizyczne, Physical Education	
<b>Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:</b> Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
<b>Kierunek studiów:</b> I,II rok studiów kierunek lekarski – studia stacjonarne, jednolite magisterskie	
<b>Nazwisko osób prowadzących zajęcia:</b> mgr Ewa Dachnowska mgr Katarzyna Nawarecka mgr Marta Zdziej mgr Jacek Cieśliński mgr Henryk Hołodnik mgr Marcin Dubiel mgr Mariusz Pająk dr Jacek Taborski mgr Zbigniew Zagórowski	<b>Nakład pracy własna studenta:</b>  <b>RAZEM: 10 godzin</b>
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin</b>	
<b>A. Formy zajęć</b> • ćwiczenia praktyczne 30 godz. / rok	
<b>B. Sposób realizacji</b> • zajęcia w sali gimnastycznej, na basenie, na lodowisku, siłowni, w sali tanecznej, w terenie.	
<b>C. Liczba godzin</b> – 15 w semestrze	
<b>Status przedmiotu:</b> • ogólnoakademicki	<b>Język wykładowy:</b> • polski
<b>Metody dydaktyczne:</b> - sytuacje zadaniowe, - ćwiczenia praktyczne	<b>Forma i sposób zaliczenia:</b> • zaliczenie ma podstawie aktywności na zajęciach i sprawdzianów sprawności specjalnej
	<b>Sposób zaliczenia</b> • zaliczenie bez oceny - ćwiczenia
	<b>B. Formy zaliczenia:</b> • zaliczenie
	<b>C. Podstawowe kryteria:</b> • Obecności na zajęciach, • Aktywny udział w ćwiczeniach, • Znajomość specyfiki dyscypliny, przepisów gier zespołowych i indywidualnych.

### Określenie wymogów wstępnych:

Wymagania formalne: brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej. Studenci ze zwolnieniami lekarskimi kierowani są na zajęcia Gier umysłowych lub Profilaktyki prozdrowotnej.

### Cele przedmiotu:

**C 1** Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności fizycznej, zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez aktywny udział w wybranych praktycznych zajęciach wychowania fizycznego.

**C 2** Rozwój kondycji i sprawności koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.

**C 3** Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo – rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu nauki dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

**Treści programowe** ( student posiada prawo wyboru w semestrze jednej z wymienionych niżej dyscyplin)

### Tematyka ćwiczeń

1. Kulturystyka: Podstawy budowy ciała, proporcje budowy. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonych do osiągnięcia celów. Metody budowy masy mięśniowej oraz rzeźby mięśni. Zasób ćwiczenia poszczególne partie mięśniowe. Bezpieczeństwo na zajęciach i ćwiczeń siłowych i kulturystycznych.
2. Piłka siatkowa: Sposoby poruszania się po boisku. Nauka i doskonalenie odbić oburącz górną i dołną. Zagrywka dolna, boczna, tenisowa. Zbicie tenisowe. Fragmenty gry w piłkę siatkową. Gra szkolna. Gry małe: single, deble, trójki. Gra właściwa w piłkę siatkową. Organizacja turniejów grupowych. Znajomość przepisów. Sędziowanie.
3. Piłka koszykowa: Sposoby poruszania się po boisku. Doskonalenie kozłowania piłki P i L ręką. Podania w miejscu w ruchu w biegu. Rzut do kosza z dwutaktu, z miejsca, z wysoku, oburącz i jednorącz. Rzut z półdystansu, dystansu, spod kosza. Gra 1x1, 2x2. Różne formy ataku w koszykówce. Obrona każdy swego, strefą. Gra szkolna, Gra właściwa w piłkę koszykową. Streetball. Organizacja turniejów grupowych, znajomość przepisów gry, sędziowanie.
4. Piłka nożna: podania piłki w ruchu, w marszu w biegu. Uderzenia wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem. Podania piłki na dwa kontakty, na jeden kontakt. Strzały na bramkę z piłki stojącej, toczącej się. Gry małe, gra bułgarska, gra uproszczona. Gra właściwa w piłkę nożną. Futsal. Przepisy gry. Organizacja turniejów grupowych, sędziowanie.
5. Jogging: technika biegów, podstawowy krok biegowy. Bieg jako podstawowa forma kształtowania wytrzymałości. Biegi krótkie, biegi średnie, biegi długie. Mała zabawa biegowa, duża zabawa biegowa. Sprawdziany biegowe.
6. Zumba: technika poruszania się po parkiecie Postawa taneczna. Podstawowe kroki zumbi. Ćwiczenia prostych układów tanecznych. Taniec indywidualny i grupowy.
7. Fitness, aerobik: Terminologia stosowana w fitness. Rodzaje muzyki fitness. Choreografia w fitness. Osobiste usprawnienia ruchowe. Ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia rozciągające. Różne formy ćwiczeń aerobowych. (step, tcb, dance)
8. Badminton: podstawowe sposoby poruszania się po boisku. Uchwyty rakiетки. Odbicie forhendem, beckhendem i smeczem. Dobiegnięcie do odbicia w przód w tył w bok. Zagrywka forhendem i beckhendem. Gry singlowe i gry deblowe w badmintona. Turnieje indywidualne, deblowe, miksty. Znajomość gry w badmintona single i deble. Organizacja turniejów. Sędziowanie.
9. Tenis stołowy: historia tenisa stołowego w Polsce i na świecie. Uchwyt rakiетки. Postawa do gryw tenisa stołowego. Odbicia forhendem i beckhendem. Serwis forhendowy i forhendowy. Gry i zabawy w tenisie stołowym. Gry singlowe. Gry deblowe. Zasady gry w tenisa stołowego. Gry deblowe. Organizacja turniejów grupowych singlowych, deblowych, zespołowych. Sędziowanie zawodów w tenisa stołowego.
10. Łyżwiarstwo: Bezpieczeństwo na zajęciach z łyżwiarstwa. Nauka chodzenia przodem, bokiem, tyłem. Krok dostawny, krok skrzyżny. Chodzenie na krawędziach wew. Ślizgi jedną nogą. Jada „cebulką” przodem, tyłem. Jazda przodem na jednej nodze. Ćwiczenia dwójkowe doskonalące technikę jazdy na łyżwach. Nauka jazdy tyłem. Jazda łukiem na krawędzi wew. i zew. Jazda przodem i tyłem przeplatanką. Hamowanie łyżwą tylną „T”. Hamowanie nogą przednią, hamowanie obunóż. Doskonalenie techniki jazdy na łyżwach przodem, tyłem po łuku, przeplatanką. Jazda slalomem obunóż, na jednej nodze.

11. Turystyka rowerowa: technika jazdy na rowerze. Rodzaje rowerów używanych do turystyki rowerowej. Przepisy poruszania się po drogach rowerem. Nauka prostych napraw rowerowych w trasie. Sprawdzanie stanu technicznego pojazdu. Trasy rowerowe turystyczne. Kształtowanie wytrzymałości w jeździe na rowerze. Znajomość tras rowerowych w regionie w którym mieszka student.
12. Turystyka nizinna piesza: poznanie przepisów poruszanie się grupy pieszej po drogach i szlakach turystycznych. Zasady doboru ubioru i sprzętu turystycznego na wycieczki piesze. Szlaki turystyczne w okolicy. Technika marszu, umiejętność chodzenia po terenie pochyłym. Poznanie oznakowania tras i szlaków turystycznych. Poznanie i zwiedzanie atrakcji turystycznych podczas wycieczek pieszych. Planowanie tras grupowych dla turystyki pieszej.
13. Nordic – wallking: Geneza powstania nordic – wallking. Nauka prawidłowej techniki marszu z kijkami. Korzyści ze stosowania prawidłowej techniki marszu nordic – wallking. Systematyczne doskonalenie techniki posługiwania się kijkami. Ogólna koordynacja ruchowa kształtowania za pomocą techniki marszu z kijkami.
14. Turystyka kajakowa: zapoznanie się z przepisami i zasadami poruszania się kajakami po szlakach wodnych w Polsce. Przepisy bezpieczeństwa uczestników spływów kajakowych. Technika posługiwania się wiosłami w pływaniu kajakiem. Poznanie szlaków turystycznych wodnych. Kształtowanie wytrzymałości, siły i mocy w turystyce kajakowej.
15. Pływanie: bezpieczeństwo na zajęciach z pływania. Ćwiczenia oswajające z wodą. Gry i zabawy w wodzie. Nauka pływalności ciała. Nauka techniki pływania na grzbiecie, stylem klasycznym, kraulem, próby pływania delfinem. Nurkowanie na odległość i głębokość. Skoki do wody „na nogi”, „na główkę”. Przeprowadzenie sprawdzianów technicznych i czasowych studentów uczęszczających na zajęcia z pływania.
16. Pilates: to nauka odpowiedniego wzorca ruchowego, nauka prawidłowej postawy ciała zarówno w pozycjach statycznych jak i w ruchu, to przywrócenie równowagi mięśniowej i skupienie na prawidłowym oddechu. To właśnie ten poziom zajęć zbuduje twoją świadomość ciała i siłę wewnętrzną, którą wykorzystasz na zajęciach o wyższym poziomie zaawansowania. Na treningu pilates korzystamy z takich sprzętów jak mała piłeczka, taśma rehabilitacyjna oraz z magic circle.

- **Wykaz literatury obowiązkowej:**

- J. Dembiński: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę, Wrocław 1995
- E. Dybińska, A. Wójcicki, Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Kraków 1996
- G. Grządziel, D. Szade, Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009
- I. King, Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009
- K. Matella, Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008
- M. Nowak Gimnastyka przy muzyce w szkole Warszawa 1995
- J. Mulak: Chcę biegać. Warszawa 1959
- E. Bartkowiak: Sportowa technika pływania. Warszawa 1995
- D. Olex-Mierzejewska Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2002
- E. Grodzka-Kubiak Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002
- F. Delavier Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2007
- Kantaneva, Kasurinen, Sauvakävelystä Sauvalikuntaan Zastosowanie kijów w Nordic Walking w innych dyscyplinach sportowych), X-Masters, 1999 .
- W. Gaworecki Turystyka, PWE, Warszawa 2010.

- **Literatura uzupełniająca**

- Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF, Kraków 1998
- M. Bondarowicz: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994
- M.P. Napierała, Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001
- S. Strzyżewski Proces Kształcenia i Wychowania w Kulturze Fizycznej, Katowice 2013

- R. Trzeźniowski Gry i Zabawy Ruchowe Warszawa 1972

**Efekty kształcenia**

**Wiedza:**

Student:

- Jest wyposażony w wiedzę pozwalającą na bezpieczne, aktywne uczestnictwo w wybranej dziedzinie sportu lub rekreacji. Ma wiedzę dotyczącą zasad, przepisów w danej dyscyplinie. Potrafi zorganizować rywalizację indywidualną i zespołową.

**Umiejętności:**

Student:

- Posiada umiejętność doboru ćwiczeń i form aktywności fizycznej do poziomu swoich umiejętności sportowych i sprawności fizycznej w celu uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

**Kompetencje społeczne (postawy):**

Student:

- Potrafi nakłonić współpracowników, kolegów, znajomych członków rodziny do sportu lub rekreacji ruchowej
- Jest świadomy korzyści wynikających z aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie znajomych, przyjaciół czy rodziny i umie przekonać w/w grona do uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Dbą o higienę osobistą przed w czasie i po zajęciach ruchowych.
- Dobiera właściwy ubiór i sprzęt sportowy do stosowanej aktywności fizycznej.

**Kontakt**

[zagorowski@uni.opole.pl](mailto:zagorowski@uni.opole.pl)

[swfis@uni.opole.pl](mailto:swfis@uni.opole.pl)

Opole dnia 30.09.2018r.