

## Karta przedmiotu

### KIERUNEK FILOLOGIA, SPECJALNOŚĆ FILOLOGIA SŁOWIAŃSKA

Wspólnotowy ruch graniczny i administracja celna

studia pierwszego stopnia/profil ogólnoakademicki

<b>Przedmiot:</b> Wychowanie fizyczne		<b>Kod przedmiotu:</b>			
<b>Przedmiot w języku angielskim:</b> Physical Education					
<b>Typ przedmiotu/modułu:</b>		obowiązkowy	<input checked="" type="checkbox"/>	obieralny	<input type="checkbox"/>
<b>Rok:</b> I	<b>Semestr:</b> drugi				
<b>Rodzaje zajęć i liczba godzin:</b>		<b>Studia stacjonarne</b>			
Ćwiczenia		30			
<b>Liczba punktów ECTS:</b>		0			

### Cel przedmiotu

<b>C1</b>	Zapoznanie studentów z całokształtem środków oraz metod pedagogicznych i sportowych wykorzystywanych w procesie kształcenia sprawności fizycznej.
<b>C2</b>	Rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej ćwiczących studentów, poprawę wydolności i postawy ciała w ćwiczeniach ogólnie - usprawniających.
<b>C3</b>	Zapoznanie studentów z wieloma rodzajami gier i zabaw, stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy równoczesnym rozwoju cech motorycznych.
<b>C4</b>	Zapoznanie studentów z przepisami sędziowskimi i regulaminami w piłce siatkowej, koszykówce w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów sportowych.

### Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

<b>1</b>	Student powinien być świadomy swego stanu zdrowia, ma wiedzę braku przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń fizycznych, aktywności ruchowej.
<b>2</b>	Konieczność stosowania odpowiedniego ubioru sportowego dla określonych dyscyplin sportowych.
<b>3</b>	Podstawowa wiedza z higieny i bezpieczeństwa ćwiczeń fizycznych.

### Efekty kształcenia

	<b>W zakresie wiedzy:</b>
<b>EKW1</b>	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki z przepisów w grach zespołowych oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach usprawniających.
	<b>W zakresie umiejętności:</b>
<b>EKU1</b>	Student potrafi wykorzystać, wiedzę teoretyczną, technikę i taktykę w grze (podania, chwyt, odbicia, poruszanie się po boisku), zorganizować zawody sportowe w piłce siatkowej, koszykówce i na siłowni (uginania, podciągania na drążku), przestrzega zasad fair play.
	<b>W zakresie kompetencji społecznych:</b>
<b>EKK1</b>	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy, poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych w czasie wykonywania powierzonych zadań, troszczy się o pozytywną postawę wobec szeroko rozumianej kultury fizycznej, zwłaszcza wychowania i potrafi pracować w zespole.

<b>Treści programowe przedmiotu</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
	<b>Koszykówka</b>	<b>10</b>
<b>ĆW1</b>	Ćwiczenia oswajające z piłką, kozłowanie piłki w miejscu, marsz, biegu. Forma ścisła, zabawowa.	
<b>ĆW2</b>	Podania piłki oburącz płaskie i kozłem w miejscu i biegu. Gra szkolna.	
<b>ĆW3</b>	Rzut piłki jednorącz do kosza po podaniu, kozłowaniu. Gra szkolna.	
<b>ĆW4</b>	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie.	
<b>ĆW5</b>	Gra właściwa. Sędziowanie.	
	<b>Gry zespołowe</b>	<b>10</b>
<b>ĆW6</b>	Doskonalenie techniki w grze – futsal.	
<b>ĆW7</b>	Doskonalenie taktyki techniki w grze futsal.	
<b>ĆW8</b>	Gra właściwa futsal (piłka nożna). Sędziowanie.	
<b>ĆW9</b>	Gra właściwa piłka siatkowa. Sędziowanie.	
<b>ĆW10</b>	Gra szkolna futsal. Sędziowanie.	
	<b>Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia</b>	<b>10</b>
<b>ĆW11</b>	Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik.	
<b>ĆW12</b>	Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej.	
<b>ĆW13</b>	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie Nóg, Pośladków: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady.	
<b>ĆW14</b>	Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych - praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach, drążku.	
<b>ĆW15</b>	Ćwiczenia mięśni grzbietu: w leżeniu przodem skłony tułowia do góry, skręty boczne, unoszenie nóg do góry, ćwiczenia dynamiczne i izometryczne - omówienie czynnego wypoczynku dla człowieka.	
	<b>Suma godzin:</b>	<b>30</b>

<b>Metody i środki dydaktyczne</b>	
<b>M1</b>	Zajęcia w formie ścisłej, mieszanej, gra uproszczona, fragmenty gier, gra szkolna, właściwa.
<b>M2</b>	Pokaz, objaśnienie.
<b>M3</b>	Metoda zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu.
<b>M4</b>	Metoda nauczania ruchu częściami i kombinowana.
<b>S1</b>	Środki dydaktyczne-jednofunkcyjne przybory typowe.
<b>S2</b>	Środki dydaktyczne- wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe.
<b>S3</b>	Środki dydaktyczne- środki dydaktyczne do przekazu informacji.
<b>S4</b>	Środki dydaktyczne- urządzenia stałe.

<b>Sposoby oceniania</b>
Ocenianie kształtujące

<b>F1</b>	Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania.
<b>F2</b>	Ocena umiejętności wykorzystania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń(koordynacja ruchowa, siła, szybkość, wytrzymałość).
<b>F3</b>	Poprawna realizacja zadań.
<b>Ocenianie podsumowujące</b>	
<b>P1</b>	Sprawdzian sprawności ogólnej, obserwacja.
<b>P2</b>	Sprawdzian i testy sprawności specjalnej.
<b>P3</b>	Aktywny udział w sekcjach AZS PWSZ Chełm, działalność społeczna na rzecz KU AZS PWSZ.

<b>Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	Średnia liczba godzin na realizowanie aktywności
(Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie zajęć dydaktycznych – łączna liczba godzin w semestrze)	30
(Godziny kontaktowe z wykładowcą realizowane w formie np. konsultacji – łączna liczba godzin w semestrze)	
(Przygotowanie się do laboratorium – łączna liczba godzin w semestrze)	
<b>Suma godzin:</b>	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

<b>Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
<b>1.</b>	Z. Naglak: Trening Sportowy.
<b>2.</b>	Przepisy gier: PZPN, PZPR, PZPŚ, PZPKosz, PZTS.

<b>Macierz efektów kształcenia</b>								
Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu(PEK)	Stopień w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Odniesienie danego efektu do efektów specjalnościowych	Stopień w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody i środki dydaktyczne	Sposoby oceniania
<b>EKW1</b>	K_W05	+			C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	M1,M2,M3,M4, S1,S4	F1,P1,P2
<b>EKU1</b>	K_U01, K_U03	+ +			C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	M1,M2,M3,M4, S3	F1,P1,P2,P3
<b>EKK1</b>	K_K01, K_K02, K_K03	+ + +			C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	M1M2,M3,S4,S3	F1,P1,P2,P3

<b>Formy oceny - szczegóły</b>	
Na ocenę 2 (ndst)	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej, specjalnej.

Na ocenę 3 (dst)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (3 x) Bieg ze zmianą kierunku: Kopera K-25sek. M-21.6sek. Skłony na ławeczce skośnej K-10x
Na ocenę 3+ (dst+)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach(4x) Bieg ze zmianą kierunku : Koperta K-22 sek. M-21.0 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-11x
Na ocenę 4 (db)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (5x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperta K-23.0 M-19.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-13x
Na ocenę 4+ (db+)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (6x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperta K-22.0 M-18.6sek. Skłony na ławeczce skośnej K-15x
Na ocenę 5 (bdb)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach(7x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperta K-21.0 M- 17.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-17x

<b>Autor programu:</b>	mgr Krzysztof Łoś
<b>Adres e-mail:</b>	klos@pwsz.chelm.pl
<b>Jednostka organizacyjna:</b>	Studium Wychowania Fizycznego Department of Physical Education
<b>Osoby prowadzące zajęcia poza autorem sylabusu</b>	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek