

Karta przedmiotu
STOSUNKI MIĘDZYNARODOWE
(Nazwa kierunku studiów)
Studia pierwszego stopnia: profil ogólnoakademicki

Przedmiot: Wychowanie fizyczne I		Kod przedmiotu:
Przedmiot w języku angielskim: Physical Education		
Typ przedmiotu/modułu:		obowiązkowy
		obieralny
Rok: I	Semestr: pierwszy	
Rodzaje zajęć i liczba godzin:		
		Studia stacjonarne
Ćwiczenia		30 godzin
Liczba punktów ECTS:		0

Cel przedmiotu	
C1	Zapoznanie studentów z całokształtem środków oraz metod pedagogicznych i sportowych wykorzystywanych w procesie kształcenia sprawności fizycznej.
C2	Rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej ćwiczących studentów, poprawę wydolności i postawy ciała w ćwiczeniach ogólno- usprawniających.
C3	Zapoznanie studentów z wieloma rodzajami gier i zabaw, stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy równoczesnym rozwoju cech motorycznych.
C4	Zapoznanie studentów z przepisami sędziowskimi i regulaminami w grach zespołowych, tenisie stołowym, tenisie ziemnym w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów sportowych.

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji	
1	Student powinien być świadomy swego stanu zdrowia, posiadać wiedzę braku przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń fizycznych, aktywności ruchowej.
2	Konieczność stosowania odpowiedniego ubioru sportowego dla określonych dyscyplin sportowych.
3	Podstawowa wiedza z higieny i bezpieczeństwa ćwiczeń fizycznych.

Efekty kształcenia	
	W zakresie wiedzy:
EKW1	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki z przepisów w grach zespołowych oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach usprawniających.
	W zakresie umiejętności:
EKU1	Student potrafi wykorzystać, wiedzę teoretyczną, technikę i taktykę w grze (podania, chwyty, odbicia, poruszanie się po boisku), zorganizować zawody sportowe w piłce siatkowej, koszykówce i na siłowni (uginania, podciągania na drążku), przestrzega zasady fair play.
	W zakresie kompetencji społecznych:
EKK1	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.

Treści programowe przedmiotu		
Forma zajęć - ćwiczenia		
	Treści programowe	Liczba godzin
	Siatkówka	10
ĆW1	Zajęcia organizacyjne-regulamin zajęć, BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zawodach, obozach sportowych i informacje o KU AZS.	2
ĆW2	Nauka odbić piłki sposobem górnym ,dolnym w postawie wysokiej, niskiej. Ćwiczenia w formie ścisłej w dwójkach. Gra szkolna.	2
ĆW3	Metodyka nauczania zagrywki: zagrywka sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym. Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.	2
ĆW4	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, dolnym w dwójkach-forma ścisła i zabawowa. Gra właściwa. Sędziowanie	2
ĆW5	Nauka i doskonalenie ataku, nauka naskoku, prowadzenie ręki do zbitcia piłki, plasowane zbitcie, kiwnięcie. Nauka techniki zastawienia, poruszanie się przy siatce-krok dostawny, biegowy, skrzyżny. Gra właściwa. Sędziowanie	2
	Piłka nożna(futsal)	10
ĆW6	Technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki (L- P noga), gra głową. Gra mała 5x5.	2
ĆW7	Taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie	2
ĆW8	Gra szkolna- stałe fragmenty – doskonalenie. Sędziowanie	2
ĆW9	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie	2
ĆW10	Gra właściwa. Sędziowanie	2
	Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia	10
ĆW11	Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik.	2
ĆW12	Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej.	2
ĆW13	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pośladków: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady.	2
ĆW14	Ćwiczenia mięśni brzuch - mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach ,drażku.	2
ĆW15	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.	2
Suma godzin		30
Metody i środki dydaktyczne		
M1	Zajęcia w formie ścisłej, mieszanej, gra uproszczona, fragmenty gier, gra szkolna, właściwa.	
M2	Pokaz, objaśnienie.	
M3	Metoda zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu.	
M4	Metoda nauczania ruchu częściami i kombinowana, obwodowo- stacyjna, tor przeszkód, metoda treningowa.	

S1	Środki dydaktyczne-jednofunkcyjne przybory typowe.
S2	Środki dydaktyczne- wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe.
S3	Środki dydaktyczne- środki dydaktyczne do przekazu informacji.
S4	Środki dydaktyczne- urządzenia stałe.

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

Obciążenie pracą studenta	
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)	
Suma	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

Literatura podstawowa i uzupełniająca	
1.	Z. Naglak: Trening Sportowy.
2.	Przepisy gier: PZPN, PZPR, PZPS, PZPKosz, PZTS.

Macierz efektów kształcenia								
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
EKW1	K_W02, K_W14	+ +			C1,C2,C3,C4	ĆW 1-15,	M1,M2,M3,S4,	F3,P1,P2
EKU1	K_U10 K_U13	+ +++			C1,C2,C3,C4	ĆW 1-15,	M1,M2,M3, M4,S3,S1	F2,F3,P2,P3
EKK1	K_K05, K_K11, K_K12	+ + +			C1,C2,C3,C4	ĆW 1-15,	M1,M2,M3, M4,S2,S3	F3,P1,P2,

Formy oceny - szczegóły	
Na ocenę 2 (ndst)	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej, specjalnej.
Na ocenę 3 (dst)	Student potrafi podciągnąć się na drążku (3 x) Pomiar gibkości skłon T z dotykiem palców RR do palców NN.
Na ocenę 3+ (dst+)	Student potrafi podciągnąć się na drążku (4 x) Skłon T z dotykiem palców RR do palców NN 2 sek.
Na ocenę 4 (db)	Student potrafi podciągnąć się na drążku (5 x) Skłon T z dotykiem ½ dłoni do palców NN.
Na ocenę 4+ (db+)	Student potrafi podciągnąć się na drążku (6 x) Skłon T z dotykiem ½ dłoni do palców NN . NN proste w kolanach.
Na ocenę 5 (bdb)	Student potrafi podciągnąć się na drążku (7 x) Skłon T z dotykiem palców NN- dłonią (linia nadgarstka). NN proste.

Autor programu:	mgr Krzysztof Łoś
Adres e-mail:	klos@pwsz.chelm.pl
Jednostka organizacyjna:	Katedra Stosunków Międzynarodowych Instytut Neofilologii
Osoby prowadzące zajęcia poza autorem sylabusa	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek