

## KARTA PRZEDMIOTU

### 1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Wydział	Wydział Prawa
Kierunek	Stosunki międzynarodowe
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	6 PRK
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	studia stacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	30 godz.
Cykl dydaktyczny	2022/2023 zimowy
Semestr studiów	1
Rok studiów	1
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2022/2023
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Paweł Szczesniewski (e-mail: pszczesniewski@uafm.edu.pl)

### Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Ćwiczenia	ECTS
1	30 godz.	

### 2. Cele przedmiotu

<b>C 1</b>	1.Optymalne rozwijanie sprawności fizycznej 2.Podnoszenie stanu zdrowia studentów 3.Przeciwdziałanie nałogom 4.Kształtowanie nawyków wykorzystania sportu i turystyki w celach rekreacyjnych 5.Przekazanie studentom wiedzy z zakresu teorii wychowania fizycznego i sportu, organizacji imprez sportowych i turystycznych, sędziowania 6.Tworzenie nawyku systematycznej dbałości o higienę osobista 7.Propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu 8.Doskonalenie wszechstronnych umiejętności ruchowych z zakresu różnych dyscyplin sportowych 9.Poruszanie problematyki oceny i samooceny zdrowia, sprawności fizycznej i wydolności organizmu 10.Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie. 11.Rozwój współzawodnictwa sportowego, organizacja zawodów międzywydziałowych, międzyuczelnianych 12.Wykorzystanie różnych form aktywności ruchowej do kształtowania więzi studentów z Uczelnią 13.Promocja Krakowa i Małopolski jako regionu atrakcyjnego turystycznie
------------	---

### 3. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu instruktora z ćwiczącym studentem.

### 4. Treści programowe

#### Ćwiczenia (30 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 1)
W1	<p>Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenis stołowy</li> <li>- aerobik</li> <li>- siłownia</li> <li>- sekcja sportowa Klubu Uczelnianego AZS: <ul style="list-style-type: none"> <li>* koszykówka kobiet i mężczyzn</li> <li>* siatkówka kobiet i mężczyzn</li> <li>* piłka nożna halowa /futsal/ - mężczyźni</li> <li>* lekka atletyka - biegi w terenie</li> </ul> </li> </ul> <p>Tematyka zajęć</p> <p>Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego</p> <p>Wybrane elementy z przedstawionych powyżej form wychowania fizycznego w zależności od możliwości i potrzeb grupy:</p> <p>Tenis stołowy - postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, serwis, odbicia piłki forhandem i backhandem, odbicia piłki z rotacją awansującą i z rotacją wsteczną, gra pojedyncza i podwójna</p> <p>Aerobik - podstawowe kroki w aerobiku, step touch, step out, heel back, knee up, grapevine, podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami i taśmami, ćw. kształtujące mm ramion, brzucha, grzbietu, pośladków, ud, podudzi, ćw. oddechowe, pilates, elementy jogi</p> <p>Siłownia - oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń, ćw. wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, kończyn górnych (ramion i przedramion), kończyn dolnych (uda, podudzia), ćwiczenia wolne i na przyrządach, trening obwodowy, ćw. na przyrządach kardio</p> <p>Koszykówka - poruszanie się po boisku, podania i chwyt piłki, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona indywidualna, obrona strefą, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych</p> <p>Siatkówka - postawa siatkarska, ustawienie na boisku, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok pojedynczy i podwójny, asekuracja, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych</p> <p>Piłka nożna - poruszanie się po boisku, podania i przejścia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak, obrona indywidualna, obrona strefą, stałe fragmenty gry, gra na pozycji bramkarza, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych</p> <p>Lekka atletyka – technika biegu krótkiego, technika biegu długiego, kształtowanie zdolności szybkościowych, siłowych i wytrzymałościowych, ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie, podstawy stretchingu.</p>

## 5. Metody dydaktyczne

Ćwiczenia	
<b>M6</b>	Dyskusja
<b>M16</b>	Praca w grupach
<b>M23</b>	Zajęcia praktyczne
<b>M1</b>	Wykład informacyjny, opis, pogadanka

## 6. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Ćwiczenia	30 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
	0 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	30 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	ECTS

## 7. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Podstawą zaliczenia jest systematyczne (raz w tygodniu) uczęszczanie na zajęcia oraz aktywny w nich udział.

Wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i ćwiczeń fizycznych.

Obserwacja pracy studenta przez Instruktora prowadzącego zajęcia.

Zaliczenie semestru z oceną otrzymuje się na podstawie obecności na zajęciach.

Ćwiczenia	
Na ocenę 5:	Na podstawie obecności na zajęciach: 13-15 obecności
Na ocenę 4,5:	-
Na ocenę 4:	Na podstawie obecności na zajęciach: 10-12 obecności
Na ocenę 3,5:	-
Na ocenę 3:	Na podstawie obecności na zajęciach: 8-9 obecności

## 8. Literatura

### Literatura podstawowa

1. Andrzej Sławomir Szczerek Badź fit czyli jak zyskać i zachować szczupłą sylwetkę, dobrą kondycję i zdrowie Dom Wydawniczy BB&P Warszawa 1997
2. Henryk Kuński Trening zdrowotny osób dorosłych Medsportpress Warszawa 2003
3. Jerzy Maciantowicz Bieganie sposób na zdrowe życie Wydawnictwo AWF Wrocław 2002

### Literatura uzupełniająca

1. Alfreda Dencikowska, Sławomir Drozd, Wojciech Czarny Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego Rzeszów 2008
2. Michał Sawczyn, Stanisław Sawczyn, Viktor Mishchenko Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk 2020