

KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA		
Nazwa modułu/przedmiotu Kondycyjno-sprawnościowe przygotowanie do lotu		Kod 1010601121010927491
Kierunek studiów Lotnictwo i kosmonautyka	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) ogólnoakademicki	Rok / Semestr 1 / 2
Ścieżka obieralności/specjalność -	Przedmiot oferowany w języku: polski	Kurs (obligatoryjny/obieralny) obligatoryjny
Stopień studiów: I stopień	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) stacjonarna	
Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: 2 Laboratoria: - Projekty/seminaria: -		Liczba punktów 0
Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) inny		(ogólnouczelniany, z innego kierunku) ogólnouczelniany
Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej nauki o kulturze fizycznej		Podział ECTS (liczba i %) 0 100% 0 100%
Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca: Arkadiusz Jarentowski email: arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl tel. 61 6652517 Centrum Sportu PP ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań		
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:		
1	Wiedza:	Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry w piłkę siatkową, koszykową, piłkę nożną, tenis stołowy, tenis ziemny, squash, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki oraz zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określenia zwycięstwa walkowerem.
2	Umiejętności:	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.
3	Kompetencje społeczne	Umiejętność współpracy w grupie, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji w zmiennych warunkach, znoszenia porażki, dążenie do rewanżu w czysty sportowy sposób, dbałość o sprzęt sportowy, urządzenia sanitarne oddane do użytku, podniesienie świadomości dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną) oraz pojmowanie wartości aktywności fizycznej jako czynnika warunkującego zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie każdego człowieka.
Cel przedmiotu: Dydaktyczny: nauka techniki i taktyki gry, która możliwa będzie do zastosowania w życiu codziennym w okresie zawodowym, nauka zorganizowania meczu, zawodów, turnieju zakładowego z poprawną punktacją i wykonaniem tabeli, sędziowanie. Wychowawczy: poszanowanie rywala, partnera, umiejętność wsparcia, zmobilizowania i zdopingowania partnera, któremu nie wiesz się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego, dbałość i poszanowanie sprzętu sportowego oraz osobistego, dbałość o higienę osobistą. Zdrowotny: Organizacja czasu wolnego od pracy, spędzanie wolnego czasu efektywnie, dbałość o swoją wydolność i sprawność, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości i swój wygląd i prawidłową wydolność, która pozytywnie wpływa na efektywność pracy		
Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia		
Wiedza:		
1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu i niektóre elementy taktyki. - [-] 2. Zna przepisy i zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji. - [-] 3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową - [-]		
Umiejętności:		

<p>1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. Przeprowadzić zawody na ergometrze wioślarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku, jechać w rytmie muzyki w różnych pozycjach na rowerze spinningowym. - [-]</p> <p>2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce w różnych dyscyplinach sportu. - [-]</p> <p>3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej. - [-]</p> <p>4. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [-]</p> <p>5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą. - [-]</p>
<p>Kompetencje społeczne:</p> <p>1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej. - [-]</p> <p>2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny. - [-]</p> <p>3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [-]</p> <p>4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami. - [-]</p> <p>5. Powinien być wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów z zajęć. - [-]</p>

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia		
<p>Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje. Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje. Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje. Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha. Pływanie: Test przepłynięcie określonym stylem na czas. Trening funkcjonalny: zaplanowanie treningu dla siebie oraz współwiczających, Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce Ergometr wioślarski student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony dystans Wspinaczki turniej</p>		
Treści programowe		
<p>Koszykówka: doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3. Siatkówka: doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym. Piłka nożna: doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry (3x3, 4x4) Pływanie: nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg. Tenis ziemny, stołowy oraz squash: Doskonalenie odbić piłki forhendem i behkendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem. Ergometr wioślarski nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości. Spinning nauka techniki jazdy, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości, kondycji i redukcji masy ciała. Aerobik poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce, Sporty siłowe pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.</p>		
Literatura podstawowa:		
<p>1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa stołowego, ziemnego, squasha</p>		
Literatura uzupełniająca:		
<p>1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp</p>		
Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta		
Czynność	Czas (godz.)	
1. Ćwiczenia wf	30	
Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0

Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0
Zajęcia o charakterze praktycznym	30	0