



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Kondycyjno-sprawnościowe przygotowanie do lotu

### Przedmiot

Kierunek studiów

Lotnictwo i kosmonautyka

Studia w zakresie (specjalność)

–

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

1/2

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

Wymagalność

obligatoryjny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratoria

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Arkadiusz Jarentowski

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

email: [arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl](mailto:arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl)

tel. 61 6652517

Centrum Sportu PP

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

### Wymagania wstępne

Wiedza: Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry w piłkę siatkową, koszykową, piłkę nożną, tenis stołowy, tenis ziemny, squash, pływanie, 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.

Umiejętności: Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.

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 wiecie 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

### Przedmiotowe efekty uczenia się

#### 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

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. - [-]
2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce w różnych dyscyplinach sportu. - [-]
3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej. - [-]
4. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [-]
5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą. - [-]

#### Kompetencje społeczne

1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej. - [-]
2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny.
3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [-]



4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami. - [-]

5. Powinien być wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów z zajęć. - [-]

### Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.

Siatkówka: Sprawdzenie 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 współćwiczących,

Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce

Ergometr wioślarski student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony dystans

Wspinaczki turniej

### Treści programowe

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 bekhendem 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.

### Metody dydaktyczne

Metoda demonstracji (przedstawienie faz czynności praktycznych) z objaśnieniem (mechanizm działania) lub instruktażem (szczegółowa instrukcja wykonania)

### Literatura

Podstawowa

1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa stołowego, ziemnego, squashu

Uzupełniająca

1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp

### Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,0
Praca własna studenta <sup>1</sup>	0	0,0

<sup>1</sup>niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności