



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

### Przedmiot

Kierunek studiów

Rok/semestr

Inżynieria Bezpieczeństwa

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Profil studiów

Bezpieczeństwo i Zarządzanie Kryzysowe

ogólnoakademicki

Poziom studiów

Język oferowanego przedmiotu

drugiego stopnia

polski

Forma studiów

Wymagalność

niestacjonarne

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

Laboratoria

Inne (np. online)

0

0

0

Ćwiczenia

Projekty/seminaria

6

0

### Liczba punktów ECTS

0

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Weronika Ratkowska

email: [veronika.ratkowsak@put.poznan.pl](mailto:veronika.ratkowsak@put.poznan.pl)

tel. 61 6652617

Centrum Sportu PP,

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Stela Chelwing

email: [stela.chelwing@put.poznan.pl](mailto:stela.chelwing@put.poznan.pl)

tel. 61 6652617

Centrum Sportu PP,

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

### Wymagania wstępne

Student posiada podstawowe wiadomości nt. przepisów gry w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, tenis stołowy, tenis ziemny, squasha, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego. Student posiada wiadomości nt. podstaw i zasad prowadzenia rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Student posiada wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i zasad określenia zwycięstwa walkowerem.

Student potrafi znieść porażkę, dążyć do sportowego rewanżu, szanować sprzęt sportowy, pomieszczenia i urządzenia sanitarne. Student posiada świadomość potrzeby dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną) oraz docenia wartość zdrowia i aktywności fizycznej w życiu człowieka.

### Cel przedmiotu

Dydaktyczny: nauka techniki i taktyki gry, która możliwa będzie do zastosowania w życiu codziennym,



nauka umiejętności zorganizowania meczu, zawodów, turnieju zakładowego z zapewnieniem poprawnej punktacji i wykonaniem tabeli, nauka sędziowania.

Wychowawczy: poszanowanie rywala i 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: umiejętność zorganizowania czasu wolnego od pracy, efektywne spędzanie czasu wolnego, dbałość o posiadaną wydolność fizyczną i sprawność, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości o swój wygląd i wydolność fizyczną, pozytywnie wpływającą na efektywność w pracy.

### Przedmiotowe efekty uczenia się

#### Wiedza

- zna technikę wykonywanej czynności w określonej dyscyplinie sportu,
- zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji,
- potrafi objaśnić reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową.

#### Umiejętności

- potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub w tenisie stołowym lub ziemnym,
- potrafi przeprowadzić zawody z wykorzystaniem ergometru wioślarskiego, w ramach zajęć aerobiku potrafi wykonać z grupą układ taneczny, potrafi jechać na ergometrze spinningowym w rytmie muzyki, przyjmując różnych pozycje,
- potrafi praktycznie wykorzystywać posiadaną wiedzę z zakresu różnych dyscyplin sportu,
- potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej,
- potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, przydatne do odniesienia zwycięstwa we współzawodnictwie odbywającym się wg zasad fair-play,
- potrafi rozpoznać sposób oraz taktykę gry rywala (np. zastosowany przez rywala sposób obrony).

#### Kompetencje społeczne

- jest świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej,
- jest odpowiedzialny za podejmowane decyzje i działania oraz za partnerów z drużyny,
- jest chętny do niesienia pomocy, zarówno na boisku, jak i w życiu codziennym,
- jest wrażliwy na niesprawiedliwości i krzywdę innych, postępuje zgodnie z zasadami obowiązującymi w społeczności w której przebywa,
- jest wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów.



### **Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny**

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Koszykówka: Test: 5 kół, mini turniej,

Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turniej,

Piłka nożna: Test piłkarski, mini turniej,

Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej,

Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mięśni brzucha,

Pływanie: Test: przepłynięcie założonego dystansu w określonym czasie, przy zachowaniu właściwego stylu,

Trening funkcjonalny: zaplanowanie treningu dla siebie oraz współćwiczących,

Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce,

Ergometr wioślarski: przepłynięcie założonego dystansu w określonym czasie, przy zachowaniu właściwej techniki,

Wspinaczka: turniej.

### **Treści programowe**

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i z wysokości, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.

Siatkówka: Doskonalenie 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.

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 praktyczne ich wykorzystanie,



Sporty siłowe: pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.

### **Metody dydaktyczne**

Podczas realizacji przedmiotu wykonuje się specjalistyczne ćwiczenia, obejmujące różne dyscypliny sportu.

### **Literatura**

Podstawowa

1. Przepisy gry w: siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, tenis sportowy, ziemny, squasha.

Uzupełniająca

1. Prasa specjalistyczna opisująca rozgrywki prowadzone w różnych dyscyplinach sportu (np. probasket, volleyball, piłka nożna).

### **Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta**

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	12	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	6	0,0
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć) <sup>1</sup>	6	0,0

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