



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

### Przedmiot

Kierunek studiów

Logistyka

Studia w zakresie (specjalność)

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

1/2

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

Laboratoria

Inne (np. online)

Ćwiczenia

Projekty/seminaria

30

### Liczba punktów ECTS

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Weronika Ratkowska

e-mail: [veronika.ratkowska@put.poznan.pl](mailto:veronika.ratkowska@put.poznan.pl)

tel. 61 6652617

Centrum Sportu PP,

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Stela Chelwing

e-mail: [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

1.zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji [P6S\_WK\_03]

#### Umiejętności

1.potrafi identyfikować zmiany wymagań, standardów, przepisów, postępu technicznego i rzeczywistości rynku pracy, i na ich podstawie określać potrzeby uzupełniania wiedzy [P6S\_UU\_01]

#### Kompetencje społeczne

1.ma świadomość krytycznej oceny i dostrzegania zależności przyczynowo-skutkowych w realizacji postawionych celów i rangowania istotności zadań [P6S\_KK\_01]

2.ma świadomość współdziałania i pracy w grupie nad rozwiązywaniem problemów mieszczących się w ramach logistyki i zarządzania łańcuchem dostaw [P6S\_KR\_02]

### 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 wysoku, 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	30	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,0
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć) <sup>1</sup>	0,0	0,0

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