



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Piłka nożna [C_CS>PN15_Z]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

15

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Krzysztof Rembicki

krzysztof.rembicki@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Obowiązuje strój sportowy, zmienne obuwie (zakaz gry w „korkach”), zajęcia na boisku zewnętrznym

Cel przedmiotu

Propagowanie zdrowego stylu życia. Nauka oraz doskonalenie elementów technicznych z zakresu piłki nożnej. Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu piłki nożnej. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej Aktywna forma spędzania czasu wolnego

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza:

Znajomość reguł gry i przepisów sportowych w odniesieniu do wybranej dyscypliny w ramach zajęć z Wychowania Fizycznego.

Znajomość zasad prowadzenia zajęć ruchowych.

Umiejętności:

Zdolność samodzielnej oceny sytuacji na zajęciach w oparciu o przepisy i reguły w konkretnej dyscyplinie.

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki w oparciu o założenia programu zajęć.

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć.

Umiejętność obiektywnej samooceny oraz reagowanie na jej wynik względem wymagań stawianych sobie.

Kompetencje:

Student zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju.

Student nabywa umiejętność działania w grupie poprzez wspólne analizowanie, dobieranie ćwiczeń, omawianie problemów oraz ocenę postępów.

Student nabywa umiejętności organizacyjnych przy prowadzeniu zajęć i organizowaniu podstawowej rywalizacji sportowej (mecze, turnieje itp.) zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami fair play.

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Możliwa jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 godzinach w semestrze.

Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.

Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu.

W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.

Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

- przygotowanie do zajęć, umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki
- nauczanie i doskonalenie przyjęć, podań i uderzeń piłki
- różne formy gry (uproszczona, właściwa)
- organizacja zawodów, zapoznanie z systemami rozgrywek
- znajomość przepisów i sędziowanie

Tematyka zajęć

1. Nauka rozgrzewki- kilka rund biegania po boisku w różnych tempach - od wolnego do szybkiego.
2. Strzały na bramkę w różne cele, np. strzały zza pola karnego, strzały po ziemi, etc.
3. Podania ; dokładność podań w wyznaczone cele.
4. Mini mecze: podział drużyny na mniejsze grupy i rozegranie kilku mini meczów na małym boisku, co pozwoli na lepsze zrozumienie taktyki i współpracy z partnerami.
5. Szybkie podania
6. Podanie krótkie - poprzez krótki i precyzyjny ruch piłka jest przekazywana do gracza znajdującego się blisko siebie.
7. Podanie długie - polega na przekazaniu piłki z większej odległości, często wykonywane jest za pomocą silnego uderzenia.
8. Podanie lobowane - piłka jest przerzucana nad przeciwnikami w celu dotarcia do partnera zespołowego.
9. Podanie na środku - pozwala na zachowanie kontroli nad grą i rozpoczęcie akcji ofensywnej z najlepszej pozycji.
10. Podanie wykańczające - ostateczne podanie do zawodnika znajdującego się w dogodnej sytuacji podbramkowej, mające na celu zdobycie bramki.
11. Podanie boczne - przekazanie piłki do bocznego zawodnika w celu rozpoczęcia ataku z innej strony boiska.
12. Podanie do boku - przekazanie piłki na zewnętrzne pole, aby rozciągnąć obronę przeciwnika i stworzyć przestrzeń dla innych graczy.
13. Przepisy i organizacja zawodów

Metody dydaktyczne

- teoria, pogadanka
- zadaniowa
- właściwa

Literatura

1. Talaga J., Technika piłki nożnej. Biblioteka Trenera, Warszawa 1996.
2. Talaga J., Taktyka piłki nożnej. Biblioteka Trenera, Warszawa 1997.
3. Talaga J., Trening piłki nożnej. Biblioteka Trenera, Warszawa 1997.

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00