



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Piłka nożna [C\_CS>PN30\_L]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria środowiska

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Bezzałogowe statki powietrzne

Elektrochemia techniczna

Kompozyty i nanomateriały

Organizacja ruchu lotniczego

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i płatowce

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Technologia organiczna

Technologia polimerów

null

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### 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 Dla osób zainteresowanych indywidualnym rozwojem, proponujemy poszerzenie zakresu ćwiczeń o udział w treningach sekcji sportowej Klubu Uczelnianego AZS PP oraz udział w turniejach organizowanych w ramach rozgrywek akademickich.

## 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 społeczne:

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 są 2 nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 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 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

Podstawowa:

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.

Uzupełniająca:

-

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

|                                                                                                                                                      | Godzin | ECTS |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| Łączny nakład pracy                                                                                                                                  | 30     | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem                                                                                            | 30     | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |