



## KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>
			w jęz. angielskim	<b>PHYSICAL EDUCATION</b>

Kierunek	<b>Innowacyjna Gospodarka</b>
Specjalność	<b>przedmiot ogólny</b>
Poziom kształcenia	<b>studia pierwszego stopnia</b>
Forma studiów	<b>stacjonarne</b>
Profil kształcenia	<b>ogólnoakademicki</b>
Status przedmiotu	<b>obowiązkowy</b>
Rygor	<b>zaliczenie z oceną</b>

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
I	0		1				15		
II	0		1				15		
III	0		1				15		
IV	0		1				15		
<b>Razem w czasie studiów</b>						<b>60</b>			

<b>Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji</b>
Brak lekarskich przeciwwskazań do wykonywania wysiłku fizycznego. Właściwy stan zdrowia.
Odpowiedni strój sportowy, właściwy dla danej dyscypliny sportowej.

<b>Cele przedmiotu</b>
Nauczenie studenta prawidłowych technik poszczególnych stylów pływackich oraz wybranych elementów ratownictwa wodnego.
Doskonalenie umiejętności ruchowych w zakresie gimnastyki podstawowej, zespołowych gier sportowych oraz lekkiej atletyki.
Rozwijanie poszczególnych cech motorycznych organizmu studenta.
Kształtowanie postaw prozdrowotnych, higienicznych oraz właściwych nawyków żywieniowych.
Wyposażenie studenta w wiedzę i umiejętności pozwalające na czynne i aktywne uprawianie rekreacji ruchowej w trakcie studiów oraz po ich zakończeniu.

<b>Osiągane efekty kształcenia dla przedmiotu (EKP)</b>		
Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
EKP_01	Rozpoznaje, zna, opisuje i demonstruje podstawowe ćwiczenia wypornościowe i oswajające z wodą.	K_K01, K_K06
EKP_02	Zna prawidłowe i zwyczajowe nazwy wszystkich stylów pływackich. Zna ich technikę i potrafi ją scharakteryzować.	K_K01, K_K06
EKP_03	Zna, opisuje i demonstruje różne rodzaje skoków startowych.	K_K01, K_K06
EKP_04	Potrafi wykonać prawidłowy skok startowy.	K_K01, K_K06
EKP_05	Potrafi przepłynąć określony dystans poszczególnymi stylami pływackimi.	K_K01, K_K06
EKP_06	Ma świadomość stanu swoich umiejętności pływackich, dokonuje ich oceny w	K_K01, K_K06

	świecie stawianych wymagań. Docenia fakt posiadania umiejętności wykonywania skutecznych technik ratowniczych.	
EKP_07	Zna przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych.	K_K01, K_K06
EKP_08	Potrafi opisać technikę różnych elementów z zakresu gimnastyki podstawowej, zespołowych gier sportowych oraz lekkiej atletyki. Potrafi wykonać podstawowe elementy i ćwiczenia z podanego zakresu.	K_K01, K_K06
EKP_09	Zna podstawowe parametry wysiłkowe. Umie je samodzielnie zmierzyć i zinterpretować otrzymane wyniki. Potrafi je wykorzystać .	K_K01, K_K06

### Semestr I

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Siły działające na ciało pływaka poruszającego się w wodzie. Ćwiczenia osławajające z wodą		1			EKP_01
Nauczanie pływania kraulem na grzbiecie - błędy w technice pracy nóg i ich eliminowanie		1			EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania kraulem na grzbiecie, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion - przy ścianie basenu, z pomocą partnera, liny, deski i samodzielnie leżąc w wodzie		2			EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania stylem klasycznym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion na łądzie i w wodzie - stojąc, w marszu, z partnerem, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie		2			EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania stylem klasycznym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg na łądzie, w wodzie - stojąc, w leżeniu na grzbiecie i piersiach przy ścianie, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie		3			EKP_02, EKP_05
Ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania w pływaniu stylem klasycznym i grzbietowym - na łądzie i w wodzie		2			EKP_02, EKP_05
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu grzbietowym i klasycznym		2			EKP_02, EKP_05, EKP_06, EKP_07
Nauka skoku startowego ze słupka do wody		2			EKP_03, EKP_04
<b>Łącznie godzin</b>		<b>15</b>			

### Semestr II

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym		2			EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania kraulem, ćwiczenia w nauczaniu położenia ciała, pracy nóg na łądzie, w wodzie, w miejscu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie		2			EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania kraulem - błędy w technice pracy nóg i ich eliminowanie		2			EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania kraulem, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion na łądzie i w wodzie, stojąc, w marszu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie		2			EKP_02, EKP_05
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu kraulowym		2			EKP_02, EKP_05, EKP_06
Ćwiczenia w nauczaniu nawrotu do stylu klasycznego - napłynięcie, obrót, odbicie, pełna forma		2			EKP_02, EKP_05
Ćwiczenia w nauczaniu nawrotu do stylu kraulowego - napłynięcie, obrót, odbicie, pełna forma		2			EKP_02, EKP_05
Ćwiczenia doskonalące nawroty do stylu klasycznego i kraulowego		1			EKP_02, EKP_05, EKP_06
<b>Łącznie godzin</b>		<b>15</b>			

### Semestr III

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu grzbietowym.		1			EKP_02, EKP_05, EKP_06
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.		1			EKP_02, EKP_05, EKP_06
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg		1			EKP_02, EKP_05,

i oddychania w stylu kraulowym.					EKP_06
Doskonalenie pływania stylem kraulowym-pływanie ze zmianą intensywności zwiększając długości przepływanych odcinków.	2				EKP_02, EKP_05, EKP_06
Nauczanie pływania delfinem, ćwiczenia w nauczaniu pracy nóg na lądzie i w wodzie, w miejscu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.	3				EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania delfinem-błędy w technice nóg i ich eliminowanie.	2				EKP_02, EKP_05
Nauczanie pływania delfinem, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion-na lądzie, w wodzie z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.	3				EKP_02, EKP_05
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu delfinowym.	2				EKP_02, EKP_05, EKP_06
<b>Łącznie godzin</b>	<b>15</b>				

#### Semestr IV

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Przygotowanie do wysiłku, znaczenie prawidłowej rozgrzewki		1			EKP_09
pomiar tętna, spoczynkowe oraz wysiłkowe parametry HR i BP		1			EKP_09
Piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem górnym, przepisy gry, wymiary boiska, podstawy taktyki gry		3			EKP_07, EKP_08
Koszykówka – podania i chwyt piłki, dwutakt, rzuty do kosza z dystansu, rzuty wolne, przepisy gry, wymiary boiska, podstawy taktyki gry		3			EKP_07, EKP_08
Piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, gra z pierwszej piłki, uderzenie piłki prostym podbiciem, podstawowe przepisy gry, podstawy taktyki gry		3			EKP_07, EKP_08
Unihokej – prowadzenie piłeczki forhendem i bekhendem, strzały na bramkę, podstawowe przepisy gry		1			EKP_07, EKP_08
Gimnastyka – przewrót w przód i przewrót w tył, leżenie przerzutne, podpór tyłem leżąc łukiem		3			EKP_07, EKP_08
Biegi krótkie, klasyfikacja biegów krótkich, start niski		1			EKP_07, EKP_08
<b>Łącznie godzin</b>		<b>15</b>			

#### Metody weryfikacji efektów kształcenia dla przedmiotu

Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01				X				X	
EKP_02				X					
EKP_03				X				X	
EKP_04								X	
EKP_05								X	
EKP_06				X				X	
EKP_07				X					
EKP_08				X					
EKP_09				X				X	

#### Kryteria zaliczenia przedmiotu

Student uzyskał zakładane efekty kształcenia.

Student uczęszczał na zajęcia praktyczne (laboratoryjne lub ćwiczeniowe) i miał 100% frekwencji.

Ocena końcowa to średnia z wiadomości teoretycznych oraz testów sprawnościowych.

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

#### Nakład pracy studenta

Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe		60		
Czytanie literatury				
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				

Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia				
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania				
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach				
Udział w konsultacjach				
<b>Łącznie godzin</b>		<b>60</b>		
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu</b>		<b>60</b>		
<b>Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu</b>		<b>0</b>		
		<b>Liczba godzin</b>		<b>ECTS</b>
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi		60		0
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich		60		0

<b>Literatura podstawowa</b>
A.Lachowicz (red.): Vademecum wychowania fizycznego dla studentów Akademii Morskiej w Gdyni
<b>Literatura uzupełniająca</b>
E. Bartkowiak: Sportowa technika pływania. Biblioteka trenera; Warszawa 1995. I. Malarecki: Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego. Warszawa 1981. J. Talaga: Technika piłki nożnej. Warszawa 1987. L. Łatyszkiewicz, M. Worobjew, M. Zurbek M. Chromajew: Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Warszawa 1999. K. Barański pr.zb.: Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa 1985. Z. Mroczyński (red.): Lekkoatletyka. AWF Gdańsk 1995. WOPR: Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. Warszawa 1993.

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	
dr Andrzej Lachowicz	SWFiS
<b>Pozostałe osoby prowadzące przedmiot</b>	
mgr Tomasz Zięba	SWFiS
mgr Mariusz Grabowski	SWFiS
mgr Romuald Grabowski	SWFiS
mgr Andrzej Kowalski	SWFiS
mgr Henryk Szulga	SWFiS
mgr Oskar Januszewski	SWFiS
mgr Marek Olszewski	SWFiS