



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	WYCHOWANIE FIZYCZNE
			w jęz. angielskim	PHYSICAL EDUCATION

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	przedmiot ogólny
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	obowiązkowy
Rygor	zaliczenie z oceną

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		
Razem w czasie studiów						60			

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

Cele przedmiotu
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.

Osiągane efekty kształcenia dla przedmiotu (EKP)		
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_K02
EKP_02	Zna prawidłowe i zwyczajowe nazwy wszystkich stylów pływackich. Zna ich technikę i potrafi ją scharakteryzować.	K_K01, K_K02
EKP_03	Zna, opisuje i demonstruje różne rodzaje skoków startowych.	K_K01, K_K02
EKP_04	Potrafi wykonać prawidłowy skok startowy.	K_K01, K_K02
EKP_05	Potrafi przepłynąć określony dystans poszczególnymi stylami pływackimi.	K_K01, K_K02
EKP_06	Ma świadomość stanu swoich umiejętności pływackich, dokonuje ich oceny w	K_K01, K_K02

	świecie stawianych wymagań. Docenia fakt posiadania umiejętności wykonywania skutecznych technik ratowniczych.	
EKP_07	Zna przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych.	K_K01, K_K02
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_K02
EKP_09	Zna podstawowe parametry wysiłkowe. Umie je samodzielnie zmierzyć i zinterpretować otrzymane wyniki. Potrafi je wykorzystać .	K_K01, K_K02

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
Łącznie godzin		15			

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
Łącznie godzin		15			

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
Łącznie godzin	15				

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
Łącznie godzin		15			

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			
Łącznie godzin		60	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu		60	
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu		0	
	Liczba godzin		ECTS
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi	60		0
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	60		0

Literatura podstawowa
A.Lachowicz (red.): Vademecum wychowania fizycznego dla studentów Akademii Morskiej w Gdyni
Literatura uzupełniająca
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.

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
dr Andrzej Lachowicz	SWFiS
Pozostałe osoby prowadzące przedmiot	
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