Akademia Pożarnicza w Warszawie
Wydział Inżynierii Bezpieczeństwa i Ochrony Ludności
Karta przedmiotu 2023 -

semestr 1

# Wychowanie fizyczne

Physical Education

| | |
|---|---|
| profil | ogólnoakademicki |
| kierunek | inżynieria bezpieczeństwa |
| poziom | jednolite magisterskie |
| program | SM-K: jednolite studia magisterskie dla strażaków w służbie kandydackiej na kierunku inżynieria bezpieczeństwa |
| forma studiów | stacjonarne |
| ECTS | 0 |
| koordynator | bryg. mgr inż. Tomasz Obuchowicz |

**forma zajęć: ćwiczenia**

| | |
|---|---|
| godzin | 30 |
| wymagania wstępne | Opanowanie programu nauczania szkoły średniej z zakresu wychowania fizycznego. |
| cele | 1. Wzrost wydolności fizycznej ułatwiającej przystosowanie i działanie w zmiennych warunkach środowiska. 2. Kształtowanie nawyków ruchowych potrzebnych w życiu zawodowym. 3. Wpływanie przez ćwiczenia fizyczne na harmonijny rozwój biologiczny i umysłowy. 4. Wdrożenie do systematyczności uprawiania sportu jako czynnika kształtującego wydolność fizyczną i pozwalającego przedłużyć okres pełnej sprawności organizmu. |
| metody | Ćwiczenia praktyczne prowadzone w sali gimnastycznej i siłowni. |
| praca własna | Student posiada możliwość korzystania z obiektów sportowych APoż poza godzinami zajęć programowych. |
| literatura podst. | Delavier F. „Atlas Treningu Siłowego”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007; Ashwell K. „Anatomia ruchu: podręcznik ćwiczeń”. Wydawnictwo Arkady 2015; Sozański H. „Podstawy teorii treningu sportowego” Centralny Ośrodek Sportu 1999; Starrett K. „Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność” Galaktyka 2018; Maffetone P. „Trening wytrzymałościowy: jak budować maksymalną wydolność i szybkość bez przetrenowania i kontuzji” Galaktyka 2021; Boyle M. "Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji" Galaktyka 2020. Fidelus K. „Wybrane zagadnienia teorii sportowych gier zespołowych”. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie 1978; Ciszewski J. „Piłka nożna” Wydawnictwo „Sport i Turystyka” 1965; Maleszewski W. „Taktyka koszykówki” Wydawnictwo „Sport i Turystyka” 1976 Marszałek A., Raczyński P., Fridrich M. "Program treningów fizycznych dla strażaków z uwzględnieniem zmian wydolności fizycznej zachodzących z wiekiem" Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy 2019; Broussal-Derval A. Ganneau S. "Metoda Cross-treningu", Wydawnictwo Aha! - Wydawnictwo JK 2017 Birch K. "Fizjologia sportu" Wydawnictwo Naukowe PWN 2012 Boyle M. "Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji" Wydawnictwo Galaktyka 2020 Rippetoe Mark "Zacznij od siły. Kultowy poradnik treningu ze sztangą" Wydawnictwo Galaktyka 2018; Kalym Ashley "Siła i sprawność. Kalistenika" Wydawnictwo Galaktyka 2016; Clemenceau Jean-Pierre Delavier Frederic Gundill Michael "Stretching. Ilustrowany przewodnik" Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2012; Wróblewski Filip "Siatkówka. Zasady, porady, trening" Wydawnictwo Dragon 2018; Opracowanie zbiorowe "Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego" PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2019; Duława Michał "Piłka ręczna. Zasady, porady, trening" Wydawnictwo Dragon 2018; Tudor O. Bompa Carlo A. Buzzichelli "Periodyzacja treningu siłowego w sporcie" Galaktyka 2022; Juan Carlos Santana "Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe" DB Publishing 2017. |
| literatura uzupeł. | King I. „ Nowoczesny trening siłowy” Galaktyka 2013. Czerwiński J. i WSP. „Kontrola treningu i walki sportowej w grach zespołowych”, AWFiS, Gdańsk, 2007. Kasza W., Zdebska H. "Piłka siatkowa. Obrona pola w ujęciu taktycznym". Biblioteka Trenera. Warszawa, 2007 Paluszek K., „Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej”, DZPN, Wrocław, 2010. Mazur D., Mikołajec K. „Koszykarski atlas ćwiczeń”, COS, Warszawa, 2009. |

| treści | godziny |
|---|---|
| Siłownia – rozwijanie siły mięśni RR, NN, tułowia • ćwiczenia kształtujące cechy motoryczne • ćwiczenia obręczy barkowej, mięśni brzucha i grzbietu rozwijanie siły mięśni brzucha i grzbietu • ćwiczenia mięśni ramion i nóg • rozwijanie siły, mięśni klatki piersiowej. Sala gimnastyczna - I semestr Piłka siatkowa • Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym, • dosk. zagrywki tenisowej i dolnej (gra szkolna) • wystawienie i zbicie piłki, gra szkolna • Małe gry Koszykówka • Kozłowanie lewą i prawą ręką, podania i chwyty, gra szkolna • Rzuty z biegu, z wyskoku z miejsca, gra szkolna Futsal • Podania piłki, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, gra szkolna | 14 |
| Sala gimnastyczna - Piłka siatkowa • Gra właściwa. Doskonalenie techniki • Małe gry – turniej Koszykówka • Doskonalenie elementów technicznych, gra właściwa • Doskonalenie rzutów z wyskoku, gra właściwa • gra właściwa Futsal • Podania i przyjęcia piłki, gra właściwa • Gra właściwa | 16 |

**efekty przedmiotowe**

| lp | kkod | pkod | efekt przedmiotowy | weryfikacja |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 6U06 | 6U06-WychFiz1 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej | Sprawdzian |
| 2 | 6U06 | 6U06-WychFiz2 | potrafi wykorzystać określone umiejętności techniczna w czasie rywalizacji w grach zespołowych | Obserwacja |
| 3 | 6K02 | 6K02-WychFiz1 | jest gotów do ciągłego doskonalenia swoich umiejętności w obszarze aktywności fizycznej | Obserwacja |

**efekty kierunkowe**

| lp | kkod | efekt kierunkowy |
|---|---|---|
| 1 | 6U06 | Potrafi współpracować w zespole przyjmując w nim różne role i pracować samodzielnie, w tym planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy |
| 2 | 6K02 | Jest gotów do ciągłego dokształcania się, podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych i społecznych |

LEGENDA

| | |
|---|---|
| kkod | kod efektu kierunkowego |
| pkod | kod efektu przedmiotowego |