semestr 2

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; Krotkiewski E. Staniszewski K. Wirszyłło E. „Przepisy gry w piłkę siatkową” Sport i Turystyka 1963; Krzyżanowski Z. „Piłka siatkowa” Sport i Turystyka 1956; 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
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 ramion, nóg i obręczy barkowej • rozwijanie wytrzymałości - ergometr wioślarski • rozwijanie siły, mięśni klatki piersiowej i mięśni brzucha. Sala gimnastyczna II 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 • Doskonalenie zastawienia i ataku • Turniej trójek – małe gry Koszykówka • Doskonalenie rzutów z biegu i wyskoku - gra szkolna Futsal • Podania piłki. Prowadzenie piłki pr. i l. nogą. • Przyjęcie piłki nogą i na klatkę piersiową • Gra szkolna	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