Akademia Pożarnicza w Warszawie
Wydział Inżynierii Bezpieczeństwa i Ochrony Ludności
Karta przedmiotu 2024 -

semestr 3

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, siłowni i na basenie.
praca własna	Student posiada możliwość korzystania z siłowni i sali gimnastycznej poza godzinami zajęć programowych. Możliwość wykorzystania programów treningowych dostępnych w literaturze sportowej oraz na stronach internetowych.
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 ramion, nóg i obręczy barkowej • wytrzymałość (ergometr wioślarski) • rozwijanie siły, mięśni klatki piersiowej i mięśni brzucha • rozwijanie siły, mięśni klatki piersiowej • ćwiczenia obręczy barkowej, mięśni brzucha i grzbietu	8
Basen • Zapoznanie z regulaminami i obowiązującymi instrukcjami, zasady bhp obowiązujące na zajęciach, sprawdzian umiejętności. • Poślizgi na piersiach i na grzbiecie. • Nauka pracy nóg w stylu grzbietowym. • Nauka pracy nóg w stylu dowolnym. • Nauka pracy rąk w stylu grzbietowym. • Nauka pracy rąk w stylu dowolnym. • Skoki do wody głębokiej. • Koordynacja ruchów ramion i nóg w stylu grzbietowym. • Koordynacja ruchów ramion i nóg w stylu dowolnym. • Nauka pracy nóg w stylu klasycznym. • Wślizgi do wody, skoki, elementy nurkowania. • Pływanie stylem grzbietowym i w płetwach. • Pływanie stylem dowolnym i w płetwach	15
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	7

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