

semestr 8

## 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 siłowni i sali gimnastycznej APoż 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. Bompia 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., „Kompedium instruktora i trenera piłki nożnej”, DZPN, Wrocław, 2010. Mazur D., Mikołajec K., „Koszykarski atlas ćwiczeń”, COS, Warszawa, 2009.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| <b>treści</b>                                                                                                    | <b>godziny</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Siłownia – Rozwijanie siły mięśni ramion i obręczy barkowej. Rozwijanie siły mięśni nóg i grzbietu.              | 14             |
| Sala gimnastyczna – VIII semestr Piłka siatkowa - gra właściwa. Koszykówka - gra właściwa. Futsal - gra właściwa | 16             |

#### **efekty przedmiotowe**

| <b>lp</b> | <b>kkod</b> | <b>pkod</b>   | <b>efekt przedmiotowy</b>                                                                      | <b>weryfikacja</b> |
|-----------|-------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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**

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

#### **LEGENDA**

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