

## 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 |
| semestr       | 8                                                                                                              |
| 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. 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| weryfikacja efektów | Sprawdzian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| treści                                                                                                                    | efekty          | godziny |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Siłownia – Rozwijanie siły mięśni ramion i obręczy barkowej. Rozwijanie siły mięśni nóg i grzbietu.                       | K03,K06,U09,W16 | 14      |
| Sala gimnastyczna – VIII semestr Piłka siatkowa - gra właściwa. Piłka koszykowa - gra właściwa Piłka nożna - gra właściwa | K03,K06,U09,W16 | 16      |

## realizowane efekty

|     |                                                                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| W16 | Zna i rozumie metodologię prowadzenia szkoleń i organizacji ćwiczeń i zajęć terenowych                                                                                  |
| U09 | Potrafi stosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy                                                                                                                  |
| K03 | Jest gotów do ciągłego dokształcania się, podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych i społecznych                                                                  |
| K06 | Jest gotów do tworzenia i rozwoju form indywidualnej aktywności zawodowej, działania w sposób przedsiębiorczy, uwzględniając aspekty szeroko rozumianego bezpieczeństwa |

