ZATWIERDZAM
DZIEKAN WYDZIAŁU INŻYNIERII LĄDOWEJ I GEODEZJI

DZIEKAN
Wydziału Inżynierii Lądowej i Geodezji WAT
.....
płk prof. dr hab. inż. Michał KĘDZIERSKI

KARTA INFORMACYJNA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu	***Wychowanie fizyczne***	***Physical education***
Kod przedmiotu	*SWFXXCSI-WF1, SWFXXCSI-WF2*	
Język wykładowy	*polski*	
Profil studiów	*ogólnoakademicki*	
Forma studiów	*stacjonarne*	
Poziom studiów	*studia I stopnia*	
Rodzaj przedmiotu	*obowiązkowy*	
Obowiązuje od naboru	*2020/2021*	
Forma zajęć, liczba godzin/rygor, razem godz., pkt ECTS	semestr I: C 30/+; semestr II: C 30/+; ***razem: 60 godz., ECTS - 0***	
Przedmioty wprowadzające	*Nie wymaga przedmiotów i wymagań wstępnych.*	
Semestr/kierunek studiów	*I, II semestr / Geodezja i Kataster*	
Autor	*ppłk dr Marek Kociuba*	
Jednostka organizacyjna odpowiedzialna za przedmiot	*Studium Wychowania Fizycznego*	
Skrócony opis przedmiotu	*Kształtowanie pożądanych zachowań i postaw wobec własnego zdrowia, rozbudzanie zainteresowań sportowych. Praktyczne uczestnictwo w uprawianiu różnych dyscyplin sportowych i form aktywności ruchowej (atletyka terenowa i nordic walking, badminton, biegi na orientację, gimnastyka, kulturystyka, lekkoatletyka, pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka koszykowa, sporty walki, strzelectwo sportowe, tenis stołowy i inne). Rozwój i podwyższenie sprawności funkcjonalnej układu krążeniowo-oddechowego i mięśniowego, stymulowanie rozwoju układu ruchu.*	
Pełny opis przedmiotu (treści programowe)	***Atletyka terenowa i nordic walking*** *Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Proste formy skoków.* *Nauka techniki poruszania się z kijkami do NW.* ***Orientacja sportowa*** *Podstawowe informacje o mapie do orientacji sportowej, sprzęcie i wyposaże-niu zawodnika. Zasady dokonywania wyboru wariantu przebiegu między punktami kontrolnymi. Metody odnajdywania się w terenie.* ***Badminton*** *Nauka uchwytu rakietki. Nauka podstawowych uderzeń: clear, drajw. Nauka pracy nóg* ***Gimnastyka*** *Ćwiczenia ogólnorozwojowe na materacach z wykorzystaniem piłek lekarskich i innych przyborów. Ćwiczenia na drążku gimnastycznym. Ćwiczenia równoważne.*	

	Kulturystyka i ćwiczenia siłowe *Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samo asekuracja. Kształtowanie siły ogólnej z wykorzystaniem hantli. Trening obwodowy w kształtowaniu siły. Trening kształtujący wytrzymałość siłową. Doskonalenie poznanych metod treningowych.* ***Sporty walki*** *Profilaktyka bezpiecznego padania. Zabawowe formy walki w starciu bezpośrednim.* ***Lekka atletyka*** *Nauka i doskonalenie biegów sprinterskich i średnich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.* ***Piłka koszykowa*** *Gry i zabawy oswajające z piką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki. Gra szkolna* ***Piłka nożna*** *Nauka podań, przyjęć i prowadzenia piłki. Nauka strzałów na bramkę. Gra szkolna.* ***Piłka siatkowa*** *Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku. Gra szkolna* ***Tenis stołowy*** *Nauka uchwytu rakietki oraz przyjmowania pozycji wyjściowej. Nauka poprawnej techniki serwisu. Nauka podania prostego Bekhend. Zasady gry oraz sędziowanie w tenisie stołowym. Mini turniej gier pojedynczych.* ***Strzelectwo sportowe*** *Budowa i zasady działania broni. Nauka celowania i zgrywania przyrządów celowniczych. Nauka pracy palca na języku spustowym oraz wytrzymania po strzale. Przyjęcie prawidłowej postawy strzeleckiej, ustawienie na stanowisku względem tarczy.*
Literatura	*Bielski J. podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Impuls. 2012* *Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL. 2013* *Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i rehabilitacja. 2004* *Maszczak T. Edukacja fizyczna w nowej szkole. AWF Warszawa 2009* *Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa.1999* *Wołkow N., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U. Sportowy trening interwałowy.*
Efekty uczenia się	• Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie (studia II stopnia, studia podyplomowe, kursy); potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób. • Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.
Metody i kryteria oceniania (sposób sprawdzania osiągnięcia przez studenta zakładanych efektów uczenia się)	Przedmiot zaliczany jest na podstawie: zaliczenia na ocenę Warunkiem dopuszczenia do zaliczeń jest rozliczenie się studenta z uczestnictwa w zajęciach. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest spełnienie wymagań określonych w „Rygorach dydaktycznych z wychowania fizycznego dla studentów WAT".
Bilans ECTS (nakład pracy studenta)	*Udział w ćwiczeniach – 0 pkt ECTS*

Autor

ZASTĘPCA KIEROWNIKA
ds. dydaktycznych
Studium Wychowania Fizycznego WAT
.....
ppłk dr Marek KOCIUBA

kierownik
jednostki organizacyjnej odpowiedzialnej za przedmiot

KIEROWNIK
.....Studium Wychowania Fizycznego.....
Wojskowej Akademii Technicznej
ppłk mgr Adam WOŁOS