*Załącznik nr 4 do Zarządzenia Nr RD/Z.0201-2/2018*

# **KARTA KURSU**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa | Specjalistyczne przygotowanie fizyczne |
| Nazwa w j. ang. | Specialized physical preparation |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Koordynator | dr Łukasz Lic | Zespół dydaktyczny |
| mgr Zbigniew Birnbaum |
|  |  |
| Punktacja ECTS\* | 1 |

Opis kursu (cele kształcenia)

|  |
| --- |
| Przekazanie podstawowych wiadomości i pojęć z zakresu kultury fizycznej. Nauczenie umiejętności praktycznych z wybranych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych. Podtrzymanie i doskonalenie sprawności motorycznej niezbędnej do samodzielnego udziału w kulturze fizycznej, dzięki zapoznaniu się ze środkami i formami organizacji ćwiczeń fizycznych. |

Warunki wstępne

|  |  |
| --- | --- |
| Wiedza | Wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej i średniej.  |
| Umiejętności | Podstawowe umiejętności ruchowe objęte programem szkolnym. |
| Kursy |  |

Efekty kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wiedza | Efekt kształcenia dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| W01Rozpoznaje walory prozdrowotne aktywności fizycznej | P6U\_W  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Umiejętności | Efekt kształcenia dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| U01Podejmuje działania upowszechniające kulturę fizyczną | P6U\_U |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetencje społeczne | Efekt kształcenia dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| K01Postępuje zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia. | P6U\_K |

|  |
| --- |
| Organizacja |
| Forma zajęć | Wykład(W) | Ćwiczenia w grupach |
| A |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |  |
| Liczba godzin |  | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | zal |  |  |  |  |  |

Opis metod prowadzenia zajęć

|  |
| --- |
| Stosowanie zróżnicowanych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej.Objaśnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, pogadanka, metoda zadaniowa oraz problemowa. |

Formy sprawdzania efektów kształcenia

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Praca laboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pisemna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Inne |
| W01 |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x |
| U01 |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x |
| K01 |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x |

|  |  |
| --- | --- |
| Kryteria oceny | Systematyczne uczestnictwo w zajęciach, aktywny udziału w ćwiczeniach, uzyskanie minimów sprawnościowych, umiejętności i wiadomości z dyscyplin sportowych realizowanych na zajęciach. |

|  |  |
| --- | --- |
| Uwagi | Kryteria dotyczące frekwencji: dopuszczalna jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i dwie nieobecności usprawiedliwione. |

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

|  |
| --- |
| 1. Ćwiczenia kształtujące ramion, tułowia, kończyn dolnych wykonywane indywidualnie, z różnymi przyborami, w zespołach.
2. Elementy gimnastyki podstawowej: ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, skoki przez przyrządy gimnastyczne, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia siły w zwisach i podporach.
3. Piłka siatkowa: doskonalenie sposobów poruszania się, odbicia górne i dolne, różne sposoby zagrywki, przyjęcie piłki, fragmenty gry, gra właściwa.
4. Piłka koszykowa: kozłowanie, podania i chwyty w miejscu i w ruchu, rzuty do kosza (odmiany). Gra szkolna.
5. Piłka nożna - doskonalenie poruszania się zawodnika bez piłki, ćwiczenia oswajające z piłką, doskonalenie techniki piłki nożnej.
 |

Wykaz literatury podstawowej

|  |
| --- |
| 1. Omorczyk J., Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa, Kraków, EAS, 2010.
2. Arlet T., Koszykówka, podstawy techniki i taktyki. Kraków, Wydawnictwo Extrema, 2001.
3. Bednarski L. Piłka nożna - zajęcia szkoleniowe w rocznym cyklu szkoleniowym, AWF Kraków, 2000.
4. Spieszny M., Walczyk L., Tabor R.,. Piłka ręczna w szkole. COS, Warszawa, 2001.
5. Klocek T., Szczepanik M., Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2003.
6. Janikowska - Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E., Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wf i festynach sportowo-rekreacyjnych, WSiP Warszawa 2004.
7. Talaga J., Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań, 2004.
8. Bondarowicz M., Sataniszewski T., Podstawy teorii i metodyki gier i zabaw ruchowych, AWF Warszawa, 2016.
 |

Wykaz literatury uzupełniającej

|  |
| --- |
| 1. Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka. Teoria i metodyka, AWF, Wrocław, 2000.
2. Ljach W., Koszykówka - podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego, AWF, Kraków, 2003.
3. Bondarowicz M., Zabawy w grach sportowych, WSiP, Warszawa, 2006.
 |

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład |  |
| Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.) | 30 |
| Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym |  |
| liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć |  |
| Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu |  |
| Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie) |  |
| Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia |  |
| Ogółem bilans czasu pracy | 30 |
| Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | 1 |