

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

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	P6S_WG
	Rozpoznaje walory prozdrowotne aktywności fizycznej	P6S_WK

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01	P6S_UW
	Podjęmuje działania upowszechniające kulturę fizyczną	P6S_UO

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01	P6S_KK
	Postępuje zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia.	P6S_KO

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	
Liczba godzin		30									
		zał									

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 udział w ćwiczeniach, uzyskanie minimum 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. Podstawowe elementy z zakresu lekkiej atletyki – biegi, rzuty, skoki – realizowane podczas gier drużynowych i terenowych.
2. Piłka ręczna - gry i zabaw pomocnych w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniki i taktyki piłki ręcznej. Poruszanie się zawodnika w ataku i obronie; chwyt i podania; kozłowanie.
3. Zabawy i gry ruchowe.
4. Rekreacyjne gry drużynowe.
5. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe (aerobowe).
6. Ćwiczenia siły i wytrzymałości realizowane w formie obwodów stacyjnych.
7. Ćwiczenia rozwijające koordynacyjne zdolności motoryczne.
8. Nauka ćwiczeń podstawowych w nordic walking

Wykaz literatury podstawowej

1. Mleczko E., Lekkoatletyka, Kraków, 2007,
2. Spieszny M., Walczyk L., Tabor R., Piłka ręczna w szkole. COS, Warszawa, 2001.
3. Kłoczek T., Szczepanik M., Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2003.
4. Arlet T., Koszykówka, podstawy techniki i taktyki. Kraków, Wydawnictwo Extrema, 2001.
5. Bednarski L. Piłka nożna - zajęcia szkoleniowe w rocznym cyklu szkoleniowym, AWF Kraków, 2000.
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. Zys 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. Maćkała K., Kowalski P., Trening biegów krótkich, Wrocław, 2007.
2. Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka. Teoria i metodyka, AWF, Wrocław, 2000.
3. Ljach W., Koszykówka - podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego, AWF, Kraków, 2003.
4. 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