**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie**

**Opis modułu kształcenia**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa modułu (przedmiotu)** | | | | **Wychowanie fizyczne** | | | | | | **Kod przedmiotu** | | |  | |
| Kierunek studiów | | | | Bezpieczeństwo wewnętrzne | | | | | | | | | | |
| Profil kształcenia | | | | Praktyczny | | | | | | | | | | |
| Poziom studiów | | | | Studia I stopnia | | | | | | | | | | |
| Specjalność | | | | Przedmiot wspólny | | | | | | | | | | |
| Forma studiów | | | | Stacjonarne | | | | | | | | | | |
| Semestr studiów | | | | III, IV | | | | | | | | | | |
| **Tryb zaliczenia przedmiotu** | | | | Zaliczenie na ocenę | | **Liczba punktów ECTS** | | | | | | | | Sposób ustalania oceny z przedmiotu |
| **Formy zajęć i inne** | | **Liczba godzin zajęć w semestrze** | | | | Całkowita | --- | Zajęcia kontaktowe | --- | | Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym | | --- |
| Całkowita | Pracy studenta | | Zajęcia  kontaktowe | **Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć** | | | | | | | | Waga w % |
| Wykład | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
| Ćwiczenia | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
| Ćwiczenia praktyczne | | 2x30 |  | | 2x30 | Obserwacja ciągła ,test sprawności ogólnej i ukierunkowanej. | | | | | | | | 100 |
| Laboratorium | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
| Projekt | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
| Seminarium | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
|  | |  |  | |  |  | | | | | | | |  |
| **Razem:** | | 60 |  | | 60 |  | | | | | | Razem | | 100% |
| **Kategoria efektów** | **L p.** | **Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)** | | | | | | | | | | **Efekty kierunkowe** | | **Formy zajęć** |
| Wiedza | 1. |  | | | | | | | | | |  | |  |
| 2. |  | | | | | | | | | |  | |  |
| Umiejętności | 1. | Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i zespołową oraz aktywnie współdziałać w grupie, przyjmując w niej określone role | | | | | | | | | | K\_U17 | | CP |
| 2. |  | | | | | | | | | |  | |  |
| Kompetencje społeczne | 1. | Rozumie potrzebę doskonalenia swoich umiejętności fizycznych przez całe życie. | | | | | | | | | | K\_K08 | | CP |
| 2.. |  | | | | | | | | | |  | |  |

**Treści kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne** |
| Ćwiczenia praktyczne | Praca w grupach – prezentowanie przygotowywanego w zespole zagadnienia, dyskusja |
| **Tematyka zajęć** | |
| **Tematyka zajęć – sporty halowe**   * Ćwiczenia rozciągające. Gry i zabawy ruchowe. * Doskonalenie zagrywki tenisowej. Gry małe 3x3 w siatkówkę. * Gra właściwa w siatkówkę. * Doskonalenie techniki koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę. * Gra właściwa w koszykówkę. * Doskonalenie techniki w badmintona. * Gry 1x1 i 2x2 w badmintona. * Ćwiczenia koordynacyjne. Gry i zabawy z piłkami. * Doskonalenie technik rzutu na bramkę. Gra właściwa w piłkę ręczną. * Gra właściwa w piłkę ręczną * Doskonalenie techniki gry w siatkówkę. Gra właściwa w siatkówkę * Wewnętrzny turniej siatkówki. * Gry i zabawy z piłkami. * Doskonalenie techniki koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę * Wewnętrzny turniej koszykówki.   **Tematyka zajęć: siatkówka**   * Doskonalenie zagrywki tenisowej i przyjęcia zagrywki. Gry małe 3x3. * Doskonalenie umiejętności technicznych w grach małych 2x2. * Atak ze strefy 4 i 2 po przyjęciu zagrywki * System gry – przyjęcie/atak. Doskonalenie systemu w trakcie gry. * Gra właściwa 6x6 * Blok podwójny w strefie 2 i 4. Fragmenty gry. * System blok/obrona. Fragmenty gry doskonalącej działania w systemie blok/obrona * Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa * Doskonalenie zagrywki i przyjęcia zagrywki. Gry małe 4x4 * Doskonalenie działań w systemie przyjęcie/atak * Doskonalenie działań w systemie blok/obrona * Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa. * Doskonalenie systemów gry. * Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa. * Gra właściwa 6x6   **Tematyka zajęć: narciarstwo i snowboard**   * Jazda na tyczkach. * Uczenie się narciarstwa a motoryka człowieka * Rytm ruchów w narciarstwie zjazdowym * Omówienie różnic w poszczególnych konkurencjach narciarskich * Omówienie konkurencji w snowboardzie * Narty carvingowe. * Prowadzenie nart śladem ciętym * Podstawowy skręt w carvingu. * Siły działające w skręcie – różnice między nartami karvingowymi, a prostymi * Różnice w jeździe pługiem, a jeździe równoległej. * Omówienie zasad panujących na stokach (pierwszeństwo przejazdu, bezpieczeństwo na stoku). * Równice między deską freestylową, a deską twardą zawodniczą. * Kask jako nieodzowny atrybut każdego narciarza i snowboardzisty. * Trasy narciarskie w Polsce i zagranicą. * Cechy motoryczności ludzkiej, a proces uczenia się narciarstwa.   **Tematyka zajęć: koszykówka**   * Ćwiczenia doskonalące poruszanie się zawodnika w ataku: wyjście do piłki, pozycja potrójnego zagrożenia, zatrzymanie na 1 i 2 tempa. * Doskonalenie techniki kozłowania, rozpoczęcie kozłowania w ruchu, zmiana ręki kozłującej * Doskonalenie zatrzymania i naskoku po kozłowaniu, obroty z piłką. * Doskonalenie podań oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu. * Doskonalenie rzutów z miejsca, z biegu i wyskoku oraz po manewrach. * Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w ataku, zasłony do piłki i od piłki, gra w przewagach. * Atak pozycyjny, konstruowanie akcji w sytuacji 2x2, 3x3, 4x4. * System atakowania przeciwko obronie „każdy swego”: koszyczek, ósemka, flex, sytuacje specjalne. * Doskonalenie krycia zawodnika z piłką i bez piłki. * Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w obronie, gra przeciwko zasłonom. * Doskonalenie obrony „każdy swego” w grze 3x3, obrona po stronie piłki i bez piłki. * Powrót z ataku do obrony, „transition”. * Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 3x3 na jeden kosz, elementy streetballa. * Doskonalenie obrony strefowej i atakowanie przeciwko obronie stref. * Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 5x5, elementy sędziowania.   **Tematyka zajęć: futsal**   * Technika gry bramkarza. * Rzut karny, gra właściwa. * Analiza szkoleniowa wybranych elementów techniki specjalnej oraz taktyki gry. * Przepisy gry w FUTSAL, interpretacja i sygnalizacja sędziego. * Podania prawą i lewą nogą w biegu. * Gra obronna systemem „każdy swego”, gra właściwa. * Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i kolanem. * Turniej z okazji Dni PWSZ Nysa. * Gra jeden na jednego, strzał na bramkę z dużej odległości. * Gra jeden na jednego z bramkarzem, gra właściwa. * Doskonalenie techniki indywidualnej. * Strzał na bramkę ze stałego fragmentu gry, doskonalenie. * Doskonalenie umiejętności technicznych bramkarza - obrona, rzut. * Współpraca w zespole, podwajanie w obronie. * Turniej gry właściwej.   **Tematyka zajęć: badminton**   * Turniej singlowy. * Turniej deblowy * Doskonalenie ataku z wyskoku. * Doskonalenie ustawień na boisku w grze deblowej. * Odbicia forhend w obronie. * Odbicia bekhend w obronie. * Zagrywka taktyczna daleka i krótka. * Odbicia forhend w ataku. * Odbicia bekhend w ataku * Odbicia forhend i bekhend z wyskoku. * Turniej singlowy mężczyzn i kobiet. * Turniej singlowy mężczyzn kobiet. * Współpraca w zespole, doskonalenie gry deblowej. * Mecze singlowe i deblowe na wolnym powietrzu * Podsumowanie i przypomnienie wiadomości dotyczących zasad gry, gra właściwa.   **Tematyka zajęć: unihokej**   * Gry i zabawy doskonalące znane umiejętności techniki gry w unihokeja. * Doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika w ataku i obronie * Doskonalenie podań i przyjęć piłki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu * Doskonalenie umiejętności gry w obronie i w ataku w grze 1x1 * Nauka gry w przewagach 2x1 i 3x2 * Doskonalenie strzałów na bramkę forhendem i bekhendem. * Doskonalenie zwodów piłeczką. * Doskonalenie techniki gry w grze 3x3, małe gry * Atakowanie przeciwko obronie systemem „każdy z każdym * Zasady obrony stref i atakowanie przeciwko obronie strefowej. * Doskonalenie gry obronnej przeciwko przewagom atakujących. * Doskonalenie elementów ataku szybkiego, prowadzenie piłeczki w parach i trójkątach. * Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych unihokeja w grze szkolnej, elementy sędziowania. * Grupowy turniej unihokeja w grze 5x5. * Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w grze właściwej.   **Tematyka zajęć: turystyka górska**   * Wyjazd w Wysokie Jeseniki, przejście szlakiem turystycznym na trasie Mała Morawka – Praded (1492 m n.p.m.) – Mała Morawka * Wyjazd w Sudety Wschodnie w Góry Złote, przejście szlakiem turystycznym na trasie Lądek Zdrój – Jawornik Wielki (872 m n.p.m.) – Złoty Stok. * Wyjazd w Jesenika do Narodowego Rezerwatu Przyrody Serak – Keprnik, przejście szlakiem turystycznym na trasie Ramzowa – Keprnik (1424 m n.p.m.) – Serak – desenik Lazne * Wyjazd w Góry Opawskie, przejście szlakiem turystycznym na trasie Pokrzywna – Biskupia Kopa (889 m n.p.m.) – Jarnołtówek – Głuchołazy | |

**Literatura podstawowa:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Jerzy Talaga, A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń, Zarząd Główny TKKF 1995 Warszawa. |
| **2** | Edward Superlak, Piłka Siatkowa. Wydawnictwo BK Wrocław 2006. |
| **3** | Marian Bondarowicz, Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. |
| **4** | Marian Bondarowicz, Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. RCM-S Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994. |
| **5** | Marian Listowski, Stretching: sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Marian Listowski Łódź 1994. |

**Literatura uzupełniająca:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Adam Zając, Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych, AWF Katowice 2016. |
| **2** | Tony Morris, Psychologia Sportu, Warszawa 1998. |