

I. KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu: **Wzrostowe przygotowanie fizyczne**
2. Kod przedmiotu:
3. Jednostka prowadząca: **Wydział Nawigacji i Uzbrojenia Okrętowego**
4. Kierunek: **Informatyka**
5. Specjalność: **Systemy wspomaganie decyzji\Technologie internetowe\Informatyzacja organizacji ***
6. Moduł: **ogólny**
7. Poziom studiów: **I-go stopnia**
8. Forma studiów: **stacjonarne**
9. Semestr studiów: **I, II**
10. Profil: **ogólnoakademicki**
11. Prowadzący: **mgr S. Tybura + zespół**
12. Data aktualizacji: **24-05-2012**

CEL PRZEDMIOTU

- C1** Podwyższenie poziomu podstawowych cech motorycznych studentów - szybkość, wytrzymałość, siła.
- C2** Podwyższenie poziomu sportowych umiejętności koordynacyjnych, gibkościowych i taktycznych. Doskonalenie i utrwalanie nawyków prozdrowotnych oraz potrzeby przestrzegania "Fair Play" w rywalizacji sportowej i nie tylko.
- C3**
- C4**
- C5**

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

- 1 Ukształtowane cechy motoryczne na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w zajęciach
- 2 Nabyte umiejętności i techniki ćwiczeń zgodnie z programem dotychczasowej edukacji szkolnej
- 3 Umiejętność pracy w zespole i przestrzegania zasad "Fair play"
- 4

EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.
- EK2 Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych testach pływackich.
- EK3 Student posiada odpowiedni poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.
- EK4 Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych. Rozumie potrzebę ciągłego treningu zaradkowego i rozwoju osobistego, doskonali samooceny
- EK5 własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego i zdrowotnego rodziny
- EK6 Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej
- EK7 Rozumie potrzebę dbania o ciągły rozwój fizyczny i właściwy rozwój motoryki, bierze udział w sportowym życiu uczelni

STRUKTURA PRZEDMIOTU

	Forma zajęć- wykłady	Liczba godzin	Forma zajęć- ćwiczenia	Liczba godzin	Forma zajęć- laboratoria	Liczba godzin
EK1			Ćw1-Ćw3	8		
EK2			Ćw4-Ćw5	6		
EK3			Ćw6	3		
EK4			Ćw7-Ćw10	9		
EK5			Ćw1-Ćw10	2		
EK6			Ćw1-Ćw10	2		

Suma godzin		0		30		0
------------------------	--	----------	--	-----------	--	----------

TREŚCI PROGRAMOWE

sem 1

- Ćw1 Atletyka terenowa - biegi długodystansowe
- Ćw2 Atletyka terenowa - biegi sprinterskie
- Ćw3 Atletyka terenowa - biegi przełajowe
- Ćw4 Pływanie - styl klasyczny
- Ćw5 Pływanie - styl dowolny

Sem 2

- Ćw6 Gimnastyka - ćwiczenia kształtujące i wolne
- Ćw7 Siatkówka - trening doskonalący
- Ćw8 Siatkówka - gra właściwa
- Ćw9 Koszykówka - trening doskonalący
- Ćw10 Koszykówka - gra właściwa

NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- 1 Przyrządy i przybory gimnastyczne
- 2 Piłki do gier zespołowych
- 3 Deski pływackie
- 4 Mata, sprzęt drobny

SPOSOBY OCENY (F-FORMUJĄCA, P-PODSUMOWUJĄCA)

		Sem. 1	Sem. 2
F1	Obserwacja i korekta werbalna	EK1-EK2, EK5, EK6, EK7	EK3-EK4, EK5, EK6, EK7
P1	Sprawdzian umiejętności praktycznych 1 (50%)	EK1	EK4
P2	Sprawdzian umiejętności praktycznych 2 (50%)	EK2	EK3

OBciążENIE PRACĄ STUDENTA

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności

	semestr	I	II	razem
Godziny kontaktowe z nauczycielem		15	15	30
Samodzielny trening		4	4	8
SUMA GODZIN W SEMESTRZE		19	19	38
PUNKTY ECTS W SEMESTRZE		1	1	2

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

- 1 Czabański B. Nauczanie techniki pływania. Wrocław 1977
- Kopeć W., Tarnowski P. Podręcznik metodyczny do programu walki w bliskim kontakcie dla żołnierzy Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. 2006
- 2 Raczek J., Wytrzymałość dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1991
- 3 Sozański H., Witczak T. Trening szybkości. Warszawa 1981
- 4 Neumann H. – Trening Koszykówki 1990
- 5 Buchholz M. Piłka siatkowa. Gdańsk 1989
- 6 Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001
- 7

PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

- 1 **mgr Sławomir Tybura**