

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Bezpieczeństwa Wewnętrznego

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Wychowanie fizyczne				Kod podmiotu			
Kierunek studiów		Bezpieczeństwo wewnętrzne							
Profil kształcenia		praktyczny							
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia							
Specjalność		-							
Forma studiów		stacjonarne							
Semestr studiów		III							
						Zajęcia z zakresu nauk podstawowych		Nie	
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie na ocenę		Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu	
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze		Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1		Zajęcia praktyczne
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć				Waga w %
Ćwiczenia		30		30	Obserwacja ciągła, test sprawności ogólnej i ukierunkowanej				100
Razem:		30		30	Razem				100 %
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Efekty kierunkowe	Efekty obszarowe	Uwagi	
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe na poziomie umożliwiającym prace w zawodzie ratownika medycznego z uwzględnieniem specjalistycznych technik ratowniczych			Testy sprawności ogólnej i sprawności ukierunkowanej	K_U23	M1_U01 M1_U11		
Kompetencje społeczne	1.	Podejmuje działania zespołowe ponosząc odpowiedzialność za wspólnie realizowane zadania pełniąc w zespole różne role			Obserwacja i ocena prowadzącego	K_K05	M1_K04		
	2.	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia w tym przestrzega zasad BHP			Obserwacja i ocena prowadzącego	K_K08	M1_K07		
	3.	Dba o stan własnego zdrowia oraz sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu			Ocena prowadzącego	K_K10	M1_K09		

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	
Ćwiczenia	Mgr Roman Palacz, mgr Adam Wrona, mgr Marcin Dykta.
Laboratorium	
Projekt	
Seminarium	

Treści kształcenia

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: sporty halowe		Liczba godzin
1.	Ćwiczenia rozciągające. Gry i zabawy ruchowe.		2
2.	Doskonalenie zagrywki tenisowej. Gry małe 3x3 w siatkówkę.		2
3.	Gra właściwa w siatkówkę.		2
4.	Doskonalenie techniki koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę.		2
5.	Gra właściwa w koszykówkę.		2
6.	Doskonalenie techniki w badmintona.		2
7.	Gry 1x1 i 2x2 w badmintona.		2
8.	Ćwiczenia koordynacyjne. Gry i zabawy z piłkami.		2
9.	Doskonalenie technik rzutu na bramkę. Gra właściwa w piłkę ręczną.		2
10.	Gra właściwa w piłkę ręczną		2
11.	Doskonalenie techniki gry w siatkówkę. Gra właściwa w siatkówkę		2
12.	Wewnętrzny turniej siatkówki.		2
13.	Gry i zabawy z piłkami.		2
14.	Doskonalenie techniki Koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę		2
15.	Wewnętrzny turniej koszykówki.		2
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: siatkówka		Liczba godzin
1.	Doskonalenie zagrywki tenisowej i przyjęcia zagrywki. Gry małe 3x3.		2
2.	Doskonalenie umiejętności technicznych w grach małych 2x2.		2
3.	Atak ze strefy 4 i 2 po przyjęciu zagrywki		2
4.	System gry – przyjęcie/atak. Doskonalenie systemu w trakcie gry.		2
5.	Gra właściwa 6x6		2
6.	Blok podwójny w strefie 2 i 4. Fragmenty gry.		2
7.	System blok/obrona. Fragmenty gry doskonalące działania w systemie blok/obrona		2
8.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa		2
9.	Doskonalenie zagrywki i przyjęcia zagrywki. Gry małe 4x4		2
10.	Doskonalenie działań w systemie przyjęcie/atak		2
11.	Doskonalenie działań w systemie blok/obrona		2
12.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.		2
13.	Doskonalenie systemów gry.		2
14.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.		2
15.	Gra właściwa 6x6		2
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	

L.p.	Tematyka zajęć: narciarstwo i snowboard	Liczba godzin
1.	Jazda na tyczkach.	2
2.	Uczenie się narciarstwa a motoryka człowieka	2
3.	Rytm ruchów w narciarstwie zjazdowym	2
4.	Omówienie różnic w poszczególnych konkurencjach narciarskich	2
5.	Omówienie konkurencji w snowboardzie	2
6.	Narty carvingowe.	2
7.	Prowadzenie nart śladem ciętym	2
8.	Podstawowy skręt w carvingu.	2
9.	Siły działające w skręcie – różnice między nartami karvingowymi, a prostymi	2
10.	Różnice w jeździe pługiem, a jeździe równoległej.	2
11.	Omówienie zasad panujących na stokach (pierwszeństwo przejazdu, bezpieczeństwo na stoku).	2
12.	Różnice między deską freestyleową, a deską twardą zawodniczą.	2
13.	Kask jako nieodzowny atrybut każdego narciarza i snowboardzisty.	2
14.	Trasy narciarskie w Polsce i zagranicą.	2
15.	Cechy motoryczności ludzkiej, a proces uczenia się narciarstwa	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: koszykówka	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia doskonalące poruszanie się zawodnika w ataku: wyjście do piłki, pozycja potrójnego zagrożenia, zatrzymanie na 1 i 2 tempa.	2
2.	Doskonalenie techniki kozłowania, rozpoczęcie kozłowania w ruchu, zmiana ręki kozłującej	2
3.	Doskonalenie zatrzymania i naskoku po kozłowaniu, obroty z piłką.	2
4.	Doskonalenie podań oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu.	2
5.	Doskonalenie rzutów z miejsca, z biegu i wyskoku oraz po manewrach.	2
6.	Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w ataku, zasłony do piłki i od piłki, gra w przewagach.	2
7.	Atak pozycyjny, konstruowanie akcji w sytuacji 2x2, 3x3, 4x4.	2
8.	System atakowania przeciwko obronie „każdy swego”: koszyczek, ósemka, flex, sytuacje specjalne.	2
9.	Doskonalenie krycia zawodnika z piłką i bez piłki.	2
10.	Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w obronie, gra przeciwko zasłonom.	2
11.	Doskonalenie obrony „każdy swego” w grze 3x3, obrona po stronie piłki i bez piłki.	2
12.	Powrót z ataku do obrony, „transition”.	2
13.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 3x3 na jeden kosz, elementy streetballa.	2
14.	Doskonalenie obrony strefowej i atakowanie przeciwko obronie stref.	2
15.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 5x5, elementy sędziowania.	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: turystyka góraska	Liczba godzin
1.	Wyjazd w Wysokie Jeseniki, przejście szlakiem turystycznym na trasie Mała Morawka – Praded (1492 m n.p.m.) – Mała Morawka (8 godzin)	8
2.	Wyjazd w Sudety Wschodnie w Góry Złote, przejście szlakiem turystycznym na trasie Łądek Zdrój – Jawornik Wielki (872 m n.p.m.) – Złoty Stok.	7
3.	Wyjazd w Jeseniki do Narodowego Rezerwatu Przyrody Serak – Keprnik, przejście szlakiem turystycznym na trasie Ramzowa – Keprnik (1424 m n.p.m.) – Serak – desenik Lazne	8
4.	Wyjazd w Góry Opawskie, przejście szlakiem turystycznym na trasie Pokrzywna – Biskupia Kopa (889 m n.p.m.) – Jarnołtówek – Głucholazy	7

		Razem liczba godzin:	30
Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: futsal		Liczba godzin
1.	Technika gry bramkarza.		2
2.	Rzut karny, gra właściwa.		2
3.	Analiza szkoleniowa wybranych elementów techniki specjalnej oraz taktyki gry.		2
4.	Przepisy gry w FUTSAL, interpretacja i sygnalizacja sędziego.		2
5.	Podania prawą i lewą nogą w biegu.		2
6.	Gra obronna systemem „każdy swego”, gra właściwa.		2
7.	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i kolanem.		2
8.	Turniej z okazji Dni PWSZ Nysa.		2
9.	Gra jeden na jednego, strzał na bramkę z dużej odległości.		2
10.	Gra jeden na jednego z bramkarzem, gra właściwa.		2
11.	Doskonalenie techniki indywidualnej.		2
12.	Strzał na bramkę ze stałego fragmentu gry, doskonalenie.		2
13.	Doskonalenie umiejętności technicznych bramkarza - obrona, rzut.		2
14.	Współpraca w zespole, podwajanie w obronie.		2
15.	Turniej gry właściwej.		2
		Razem liczba godzin:	30
Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: badminton		Liczba godzin
1.	Turniej singlowy.		2
2.	Turniej deblowy		2
3.	Doskonalenie ataku z wyskoku.		2
4.	Doskonalenie ustawień na boisku w grze deblowej.		2
5.	Odbicia forhend w obronie.		2
6.	Odbicia bekhend w obronie.		2
7.	Zagrywka taktyczna daleka i krótka.		2
8.	Odbicia forhend w ataku.		2
9.	Odbicia bekhend w ataku		2
10.	Odbicia forhend i bekhend z wyskoku.		2
11.	Turniej singlowy mężczyzn i kobiet.		2
12.	Turniej singlowy mężczyzn i kobiet.		2
13.	Współpraca w zespole, doskonalenie gry deblowej.		2
14.	Mecze singlowe i deblowe na wolnym powietrzu		2
15.	Podsumowanie i przypomnienie wiadomości dotyczących zasad gry, gra właściwa.		2
		Razem liczba godzin:	30
Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: unihokej		Liczba godzin
1.	Gry i zabawy doskonalące znane umiejętności techniki gry w unihokeja.		2
2.	Doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika w ataku i obronie		2
3.	Doskonalenie podań i przyjęć piłki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu		2
4.	Doskonalenie umiejętności gry w obronie i w ataku w grze 1x1		2
5.	Nauka gry w przewagach 2x1 i 3x2		2
6.	Doskonalenie strzałów na bramkę forhendem i bekhendem.		2

7.	Doskonalenie zwodów piłeczką.	2
8.	Doskonalenie techniki gry w grze 3x3, małe gry	2
9.	Atakowanie przeciwko obronie systemem „każdy z każdym	2
10.	Zasady obrony stref i atakowanie przeciwko obronie strefowej.	2
11.	Doskonalenie gry obronnej przeciwko przewagom atakujących.	2
12.	Doskonalenie elementów ataku szybkiego, prowadzenie piłeczki w parach i trójkątach.	2
13.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych unihokeja w grze szkolnej, elementy sędziowania.	2
14.	Grupowy turniej unihokeja w grze 5x5.	2
15.	Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w grze właściwej.	2
Razem liczba godzin:		30
Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.		2
2.		2
3.		2
4.		2
5.		2
6.		2
7.		2
8.		2
9.		2
10.		2
11.		2
12.		2
13.		2
14.		2
15.		2
Razem liczba godzin:		30

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.
6.	
7.	
8.	

Literatura uzupełniająca:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	