

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		IV									
						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	1	Waga w %
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć						
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.	Dbą 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 doskonalącej 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 wysokości 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 górską		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.) – Jarnottówek – 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 kolaniem.	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.	