

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie**

**Instytut Zdrowia Publicznego**

**Opis modułu kształcenia**

<b>Nazwa modułu (przedmiotu)</b>		<b>Wychowanie fizyczne</b>				<b>Kod podmiotu</b>					
Kierunek studiów		Ratownictwo medyczne									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia									
Specjalność											
Forma studiów		stacjonarne									
Semestr studiów		V									
						<b>Zajęcia z zakresu nauk podstawowych</b>		Nie			
<b>Tryb zaliczenia przedmiotu</b>			Zaliczenie na ocenę		<b>Liczba punktów ECTS</b>				Sposób ustalania oceny z przedmiotu		
<b>Formy zajęć i inne</b>		<b>Liczba godzin zajęć w semestrze</b>			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1		Zajęcia praktyczne	1
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	<b>Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć</b>					Waga w %	
Ćwiczenia		30		30	Obserwacja ciągła, test sprawności ogólnej i ukierunkowanej					100	
<b>Razem:</b>		30		30						Razem	100 %
<b>Kategoria efektów</b>	<b>Lp.</b>	<b>Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)</b>				<b>Sposoby weryfikacji efektu kształcenia</b>		<b>Efekty kierunkowe</b>	<b>Efekty obszarowe</b>	<b>Uwagi</b>	
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

<b>Forma zajęć</b>	<b>Prowadzący zajęcia</b> (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Ćwiczenia	Mgr Roman Palacz, mgr Adam Wrona, mgr Marcin Dykta.

## Treści kształcenia

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	Liczba godzin
<b>L.p.</b>	<b>Tematyka zajęć: sporty halowe</b>	<b>Liczba godzin</b>
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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	Liczba godzin
<b>L.p.</b>	<b>Tematyka zajęć: siatkówka</b>	<b>Liczba godzin</b>
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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

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.	Równice 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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: turystyka góraska		Liczba godzin
1.	Wyjazd w Wysokie Jeseniki, przejście szlakiem turystycznym na trasie Mała Morawka		8

	– Praded (1492 m n.p.m.) – Mała Morawka (8 godzin)	
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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

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

.....  
Koordynator przedmiotu

.....  
Dyrektor Instytutu