Jednostka prowadząca: **Wydział Techniczny**

Kierunek studiów: **Inżynieria bezpieczeństwa**

Nazwa przedmiotu: **Wychowanie fizyczne II**

Charakter przedmiotu: ogólny, obowiązkowy z wybieralnością formy zaliczenia

Typ studiów: inżynierskie pierwszego stopnia, stacjonarne

Formy dydaktyczne i terminarz:

Forma przedmiotu	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium
Rok studiów/Semestr		2/3			
Liczba godzin w semestrze		30			
Forma zaliczenia		zal. na ocenę			
Liczba punktów ECTS		1			

ĆWICZENIA

Wymagania wstępne:
Brak wymagań wstępnych.

Cele kształcenia:
Wychowanie fizyczne będąc jednym z czynników wpływających na integralny rozwój wszystkich sfer osobowości realizuje swoje podstawowe cele:

- wdrażanie do systematyczne pracy nad sobą na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego,
- kształtowanie aktywnej postawy wobec własnego zdrowia,
- utrwalenie i doskonalenie prawidłowych nawyków ruchowych.

Zasady i kryteria zaliczenia:
Podstawą do otrzymania zaliczenia przedmiotu jest aktywne ,sumienne i systematyczne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena z wymiernych sprawdzianów. Ocena końcowa będzie sumą w/w składowych i miarą zaangażowania oraz postępu osobistego.

Treści programowe:
Podstawowe treści programowe z zakresu wychowania fizycznego będą realizowane systematycznie na ćwiczeniach i w swoim zakresie obejmą:

- podstawowe zasady bezpieczeństwa i asekuracji podczas ćwiczeń,
- dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała,
- utrzymanie i podnoszenie sprawności fizycznej,
- poprawa postawy ciała,
- doskonalenie elementarnych zdolności motorycznych,
- motywowanie i przyzwyczajanie do systematycznego ćwiczenia,
- poznanie i doskonalenie podstawowych elementów techniczno-taktycznych z popularnych gier zespołowych,
- utrwalenie głównych przepisów i zasad sędziowania w/w dyscyplin

Traktując określoną liczbę godzin wychowania fizycznego jako minimum programowe, uczelnia stwarza możliwość uczestnictwa w zajęciach wybranej sekcji klubu AZS i

określonym systemie rozgrywek oraz w licznych formach wewnętrznej rywalizacji sportowej/zawody międzyrocznikowe, ligi amatorskie itp.

Rozkład materiału – piłka siatkowa:

1. Zajęcia organizacyjno-porządkowe - zachowanie na obiektach sportowych,
2. Piłka siatkowa: zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w trojkach, ćwiczenia w czwórkach, odbicie piłki sposobem górnym, odbicie piłki sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym, doskonalenie zbicia sposobem tenisowym, doskonalenie bloku pojedynczego, taktyka obrony i ataku, doskonalenie odbioru piłki, gra właściwa, przepisy i sędziowanie, sprawdziany i testy.
3. Elementy gimnastyki podstawowej: ćwiczenia dwójkowe, ćwiczenia z piłkami ciężkimi, ćwiczenia gibkości, ćwiczenia skoków.
4. Lekkoatletyka: ćwiczenia przy drabince, biegi krótkie, zabawy biegowe.

Rozkład materiału – piłka koszykowa:

1. Zajęcia organizacyjno-porządkowe -zachowanie na obiektach sportowych.
2. Piłka koszykowa: zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, doskonalenie podań i chwytów w biegu, prowadzenie piłki w trójkach, doskonalenie rzutu z biegu, nauka współpracy dwójkowej, doskonalenie gry jeden na jeden, konkursy rzutowe, doskonalenie gry 2 na 2 oraz 2 na 3, gra szkolna, nauka podstaw ataku szybkiego, nauka podstaw obrony zespołowej, przepisy i sędziowanie, sprawdziany i testy.
3. Elementy gimnastyki podstawowej: ćwiczenia dwójkowe, skoki przez skrzynię, ćwiczenia gibkości, ćwiczenia skoków, ćwiczenia siłowe.
4. Lekkoatletyka: ćwiczenia przy drabince.

Rozkład materiału – pływanie:

1. Zajęcia organizacyjno-porządkowe -zachowanie na obiektach sportowych.
2. Pływanie: zasady bezpieczeństwa na basenie, gry i zabawy w wodzie, doskonalenie stylu klasycznego 4x200m, 2x600m, doskonalenie pływania na plecach 3x300m, 1x600m, styl dowolny, 2x100m, doskonalenie wybranego sposobu pływania, przepłynięcie 200m, 300m wybranym stylem, doskonalenie odbicia i startu, nauka skoków dla zainteresowanych, nauka i doskonalenie podstawowych nawrotów, ćwiczenia rekreacyjne, ćwiczenia szybkościowe, sprawdziany i testy.

Osoba(y) prowadząca(e):
Nauczyciele Studium Wychowania Fizycznego KK