UNIWERSYTET MORSKI W GDYNI - WYDZIAŁ NAWIGACYJNY			
Nr:		**Przedmiot:**	**WYCHOWANIE FIZYCZNE**
Kierunek / Poziom kształcenia:			**TRANSPORT / PIERWSZEGO STOPNIA**
Forma studiów:			**STACJONARNE**
Profil kształcenia:			**OGÓLNOAKADEMICKI**
Specjalność:			

SEMESTR	ECTS	Liczba godzin w tygodniu					Liczba godzin w semestrze				
		W	C	L	P	S	W	C	L	P	S
I									15		
II									15		
III								30			
IV								30			
Razem w czasie studiów:							90				

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji (jeśli dotyczy przedmiotu)

1	Brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania wysiłku fizycznego.

Cele przedmiotu

1	Nauczenie studenta prawidłowej techniki poszczególnych stylów pływackich.
2	Doskonalenie umiejętności ruchowych w zakresie gimnastyki podstawowej, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki oraz kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych studenta.
3	Wyposażenie studenta w wiedzę i umiejętności pozwalające podejmowanie działań w zakresie rekreacji ruchowej w trakcie studiów i po ich zakończeniu.
4	Kształtowanie właściwej postawy wobec kultury fizycznej, postaw prozdrowotnych i higienicznych.

Efekty kształcenia dla całego przedmiotu (EKP) – po zakończeniu cyklu kształcenia

EKP1	Potrafi wymienić i scharakteryzować wszystkie style pływackie. Zna ich technikę oraz potrafi ją opisać i zademonstrować Ma świadomość stanu swoich umiejętności pływackich, dokonuje ich oceny w świetle stawianych wymagań..	Na_U03 Na_U26
EKP2	Przedstawić i wykorzystać w praktyce zagadnienia związane z fizjologią wysiłku fizycznego, wydolnością organizmu i podstawami treningu sportowego. Docenia pozytywny wpływ aktywności fizycznej na ciało człowieka..	Na_U03 Na_U26
EKP3	Opisać technikę wykonania różnych elementów z zakresu gimnastyki podstawowej, zespołowych gier sportowych oraz lekkiej atletyki. Potrafi wykonać podstawowe elementy i ćwiczenia z podanego zakresu. Zna przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych.	Na_U03 Na_U26 Na_K01
EKP4	Przedstawić podstawowe parametry wysiłkowe. Umie je samodzielnie zmierzyć i zinterpretować otrzymane wyniki. Potrafi je wykorzystać .	Na_U03 Na_U26

Treści programowe

Semestr I

Lp.	Zagadnienia	Liczba godzin					Odniesienie do EKP dla przedmiotu	Odniesienie do RPS
		W	C	L	P	S		
1	Siły działające na ciało pływaka poruszającego się w wodzie. Ćwiczenia oswajające z wodą, oddechowe, wypornościowe.			1			EKP1, EKP2	
2	Nauczanie pływania stylem grzbietowym - błędy w technice pracy			1			EKP1, EKP2	

	nóg i ich eliminowanie.							
3	Nauczanie pływania stylem grzbietowym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion - przy ścianie basenu, z pomocą partnera, liny, deski i samodzielnie leżąc w wodzie.			2			EKP1, EKP2	
4	Nauczanie pływania stylem klasycznym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion na lądzie i w wodzie - stojąc, w marszu, z partnerem, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.			2			EKP1, EKP2	
5	Nauczanie pływania stylem klasycznym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg na lądzie, w wodzie - stojąc, w leżeniu na grzbiecie i piersiach przy ścianie, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.			3			EKP1, EKP2	
6	Cwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania w pływaniu stylem klasycznym i grzbietowym - na lądzie i w wodzie.			2			EKP1, EKP2	
7	Cwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu grzbietowym i klasycznym.			2			EKP1, EKP2	
8	Nauka skoku startowego ze słupka do wody.			2			EKP1	

Semestr II

Lp.	Zagadnienia	Liczba godzin					Odniesienie do EKP dla przedmiotu	Odniesienie do RPS
		W	C	L	P	S		
1	Cwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.			2			EKP1, EKP2	
2	Nauczanie pływania stylem dowolnym, ćwiczenia w nauczaniu położenia ciała, pracy nóg na lądzie, w wodzie, w miejscu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.			3			EKP1, EKP2	
3	Nauczanie pływania stylem dowolnym - błędy w technice pracy nóg i ich eliminowanie.			2			EKP1, EKP2	
4	Nauczanie pływania stylem dowolnym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion na lądzie i w wodzie, stojąc, w marszu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.			3			EKP1, EKP2	
5	Cwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu dowolnym.			2			EKP1, EKP2	
6	Cwiczenia w nauczaniu techniki nawrotu do stylu klasycznego i dowolnego - napłynięcie, obrót, odbicie, pełna forma.			3			EKP1, EKP2	

Semestr III

Lp.	Zagadnienia	Liczba godzin					Odniesienie do EKP dla przedmiotu	Odniesienie do RPS
		W	C	L	P	S		
1	Przygotowanie do wysiłku, znaczenie prawidłowej rozgrzewki		1				EKP2	
2	Pomiar tętna, spoczynkowe oraz wysiłkowe parametry HR i BP		1				EKP2	
3	Piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem górnym, przepisy gry, wymiary boiska, podstawy taktyki gry		6				EKP2, EKP3	
4	Koszykówka – podania i chwyty piłki, dwutakt, rzuty do kosza z dystansu, rzuty wolne, przepisy gry, wymiary boiska, podstawy taktyki gry		6				EKP2, EKP3	
5	Piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, gra z pierwszej piłki, uderzenie piłki prostym podbiciem, podstawowe przepisy gry, podstawy taktyki gry		6				EKP2, EKP3	
6	Unihokej – prowadzenie piłeczki forhendem i bekhendem, strzały na bramkę, podstawowe przepisy gry		6				EKP2, EKP3	
7	Gimnastyka – przewrót w przód i przewrót w tył, leżenie przerzutne, podpór tyłem leżąc łukiem		2				EKP2, EKP3	
8	Biegi krótkie, klasyfikacja biegów krótkich, start niski		2				EKP2, EKP3	

Semestr IV

Lp.	Zagadnienia	Liczba godzin					Odniesienie do EKP dla przedmiotu	Odniesienie do RPS
		W	C	L	P	S		
1	Wydolność organizmu człowieka, sposoby jej kształtowania, pojęcie		1				EKP2, EKP3,	

	V O2 max						EKP4	
2	Rekreacja ruchowa, gry i zabawy ruchowe, badminton, tenis stołowy		2				EKP2, EKP3	
3	Piłka siatkowa – zbicie dynamiczne, taktyka gry, gra szkolna		6				EKP2, EKP3	
4	Koszykówka – systemy obrony, praca nóg w obronie, zasłony w ataku, pick'n'roll, taktyka gry, gra szkolna.		6				EKP2, EKP3	
5	Piłka nożna – uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, rzut karny, taktyka gry, gra szkolna.		6				EKP2, EKP3	
6	Piłka ręczna – podania i chwyty piłki, rzut z wyskoku, rzut z przeskokiem, rzut karny, rzuty sytuacyjne (z biodra, tyłem, lobem), ustawienia w obronie, przepisy gry, taktyka gry, gra szkolna.		6				EKP2, EKP3	
7	Biegi długie, klasyfikacja biegów długich, start wysoki		1				EKP2, EKP3	
8	Gimnastyka – wymyk na drążku, układ ćwiczeń gimnastycznych, skok przez skrzynię		2				EKP2, EKP3	

Metody weryfikacji efektów kształcenia (w odniesieniu do poszczególnych efektów)

Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP1	X							X	
EKP2	X							X	
EKP3	X							X	
EKP4	X							X	

Kryteria zaliczenia przedmiotu

Semestr	Ocena pozytywna (min. dostateczny)
I	Student uzyskał zakładane efekty uczenia się. Student uczęszczał na zajęcia praktyczne (laboratoryjne). Miał 100% frekwencji i zaliczył wszystkie sprawdziany. Ocena końcowa to średnia z wiadomości teoretycznych oraz testów sprawnościowych.
II	Student uzyskał zakładane efekty uczenia się. Student uczęszczał na zajęcia praktyczne (laboratoryjne). Miał 100% frekwencji i zaliczył wszystkie sprawdziany. Ocena końcowa to średnia z wiadomości teoretycznych oraz testów sprawnościowych.
III	Student uzyskał zakładane efekty uczenia się. Student uczęszczał na zajęcia praktyczne (laboratoryjne). Miał 100% frekwencji i zaliczył wszystkie sprawdziany. Ocena końcowa to średnia z wiadomości teoretycznych oraz testów sprawnościowych.
IV	Student uzyskał zakładane efekty uczenia się. Student uczęszczał na zajęcia praktyczne (laboratoryjne). Miał 100% frekwencji i zaliczył wszystkie sprawdziany. Ocena końcowa to średnia z wiadomości teoretycznych oraz testów sprawnościowych.

Nakład pracy studenta

Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
	W	C	L	P	S
Godziny kontaktowe		60	30		
Czytanie literatury					
Przygotowanie do zajęć laboratoryjnych, projektowych					
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia					
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania					
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach					
Udział w konsultacjach					
Łącznie godzin		60	30		
Łączny nakład pracy studenta	90				
Liczba punktów ECTS		2	1		
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3				
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi	30				
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	90				

Literatura

Literatura podstawowa

1. R. Karpiński: Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice 2016.
2. Aleksander Ronikier: Fizjologia wysiłku sportowego, fizjoterapii i rekreacji.
Warszawa 2008.

Literatura uzupełniająca

3.L.Łatyszkiewicz, M. Worobjew, M. Zaurbek M. Chromajew: Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Warszawa 1999.
4. Narodowy Model Gry PZPN, PZPN 2016

Prowadzący przedmiot

Tytuł/stopień, imię, nazwisko	Jednostka dydaktyczna
1. Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	
dr Andrzej Lachowicz	**SWFiS**
2. Pozostałe osoby prowadzące zajęcia:	
mgr Zbigniew Baliński	**SWFiS**
mgr Mariusz Grabowski	**SWFiS**
mgr Oskar Januszewski	**SWFiS**
mgr Ariel Fijoł	**SWFiS**
mgr Zenon Żwirski	**SWFiS**