**SYLABUS DO PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | **Wychowanie fizyczne** |
| Kierunek | **Zarządzanie w turystyce i sporcie** |
| Forma studiów | **stacjonarne** |
| Poziom kwalifikacji | **pierwszego stopnia** |
| Rok | **I** |
| Semestr | **II** |
| Jednostka prowadząca | **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu** |
| Osoba sporządzająca  | **mgr Maciej Żyła** |
| Profil  | **Ogólnoakademicki** |
| Liczba punktów ECTS | **0** |

**RODZAJ ZAJĘĆ – LICZBA GODZIN W SEMESTRZE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WYKŁAD** | **ĆWICZENIA** | **LABORATORIUM** | **PROJEKT** | **SEMINARIUM** |
| **-** | **30** | **-** | **-** | **-** |

**OPIS PRZEDMIOTU**

**CELE PRZEDMIOTU**

C1. Kształtowanie i doskonalenie wszechstronnego rozwoju fizycznego, poprzez odpowiedni dobór środków treningowych występujących w strukturze wybranej dyscypliny sportowej. Kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród studentów Politechniki Częstochowskiej.

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI**

Brak przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.

**EFEKTY UCZENIA SIĘ**

EU1. Student zna teoretyczne podstawy wybranej dyscypliny sportowej.

EU2. Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z zakresu wybranej dyscypliny.

EU3. Student potrafi współpracować w: parze, grupie, zespole, przestrzega zasad fair-play.

**TREŚCI PROGRAMOWE** (grupy dziekańskie zostają przypisane do konkretnej dyscypliny przez Kierownictwo Studium WFiS)

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć – ĆWICZENIA, gry zespołowe** | **Liczba godzin** |
| **Piłka siatkowa 30 godzin** |
| C1. Zajęcia organizacyjne.  | 2 |
| C2. Rozgrzewka siatkarska, postawy wysoka i niska. | 2 |
| C3. Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku. | 2 |
| C4-C5. Doskonalenie odbicia piłki oburącz górą i dołem. | 4 |
| C6. Doskonalenie zagrywki tenisowej, szybującej. | 2 |
| C7. Doskonalenie przyjęcia zagrywki sposobem dolnym i górnym do strefy 0 | 2 |
| C8-C9. Doskonalenie ataku ze stref: 2,3,4. | 4 |
| C10. Doskonalenie zastawienia (blok): pojedynczego. | 2 |
| C11-C14. Gra uproszczona, gra szkolna, gra właściwa. | 8 |
| C15. Zaliczenia. | 2 |
| **Piłka koszykowa 30 godzin**  |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Diagnostyka umiejętności technicznych gry. | 2 |
| C3-C4. Nauczanie sposobów poruszania się po boisku, poruszanie się z piłką w koźle, próby gier1x1.  | 4 |
| C5-C7. Nauczanie/ doskonalenie kozłowania: izolacja, marsz, trucht, bieg. Gra 1x1.  | 6 |
| C8-C10. Nauczanie/ doskonalenie podań i rzutów. Podania w miejscu, w ruchu. Rzut z miejsca, po koźle, po podaniu partnera. Rzut z dwutaktu. Próby gier 2x2.  | 6 |
| C11-C14. Doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych poznanych na zajęciach. Turniej 3x3- streetball: zasady, przepisy, system gier.  | 8 |
| C15. Zaliczenia. | 2 |
| **Piłka nożna 30 godzin**  |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Diagnostyka umiejętności technicznych. | 2 |
| C3-C4. Doskonalenie prowadzenia piłki ze zmianą kierunku i tempa. Gra szkolna.  | 4 |
| C5-C6. Doskonalenie uderzeń piłki nogą i głową. Gra szkolna.  | 4 |
| C7-C8. Doskonalenie przyjęć piłki. Gra szkolna.  | 4 |
| C9-C11. Doskonalenie strzałów na bramkę. Gra właściwa.  | 6 |
| C12-C14. Turniej piłki nożnej halowej- zespoły 5 osobowe.  | 6 |
| C15. Zaliczenia.  | 2 |
| **Forma zajęć- ĆWICZENIA: sporty indywidualne** |
| **Trening funkcjonalny 30 godzin** |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Teoria: wprowadzenie do TF. Praktyka: ocena funkcjonalna FMS- wybrane testy. | 2 |
| C3-C4. Reedukacja błędnych wzorców ruchowych. Prehab - ćwiczenie ukierunkowane na prewencję urazów. | 4 |
| C5-C7. Przygotowanie do ruchu, prehab, kształtowanie stabilności centralnej. | 6 |
| C8-C10. Przygotowanie do ruchu, prehab, core, kształtowanie wytrzymałości krążeniowo- oddechowej, regeneracja- techniki powięziowe. | 6 |
| C11-C12. Przygotowanie do ruchu, core, kształtowanie wytrzymałości krążeniowo- oddechowej, regeneracja- kompleksowy stretching. | 4 |
| C13-C14. Przygotowanie do ruchu, core, elastyczność- plajometryka, wytrzymałość krążeniowo oddechowa, regenracja- techniki powięziowe. | 4 |
| C15. Zajęcia zaliczeniowe.  | 2 |
| **Trening zdrowotny 30 godzin**  |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Zajęcia teoretyczno-praktyczne: wprowadzenie do TZ, przygotowanie do ruchu, koncepcja TA Schultza- ciężkość, ciepło. | 2 |
| C3-C5. Kształtowanie prawidłowej ruchomości w stawach (mobilność), wprowadzenie rollerów w celu rozluźnienia mięśni przed stretchingiem. TA- wprowadzenie pełnego zakresu treningu- nauka wsłuchania się we własny organizm.  | 6 |
| C6-C9. Kształtowanie mobilności, wprowadzanie ćwiczeń stabilizacyjnych (deska), w różnych pozycjach wyjściowych. Rozbudowanie ćwiczeń na rollerach- wprowadzenie rozcierania w celu zwiększenie efektu rozluźnienia. Stretching kompleksowy- mający na celu rozciągniecie (w indywidualnych granicach mięśni). TA- pełny zakres treningu.  | 8 |
| C10-C14. Przygotowanie do ruchu, wzmacnianie mięśni posturalnych, kompleksowe rollowanie, stretching powięziowy. TA- pełny zakres treningu.  | 10 |
| C15. Zajęcia zaliczeniowe  | 2 |
| **Fitness/pilates 30 godzin** |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Podstawowe ćwiczenia wzmacniające „obręcz siły” czyli mięśnie brzucha, pośladków i najszersze mięśnie grzbietu. Wprowadzenie do ćwiczeń w technice Pilates. | 2 |
| C3. Ćwiczenia mięśni najszerszych grzbietu i tułowia – technika wykonywania tych ćwiczeń i nauka prawidłowego oddychania. Ćwiczenia rozciągająco rozluźniające. | 2 |
| C4. Ramiona i górna część ciała – wzmacnianie i rozciąganie oraz umiejętność rozluźniania górnej części ciała. | 2 |
| C5. Ćwiczenia Pilates – wejście w poziom pierwszy – ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i brzucha. | 2 |
| C6. Wzmacnianie „obręczy środkowej” poprzez precyzyjny dobór ćwiczeń kontynuacja poziomu pierwszego. | 2 |
| C7. Wzmacnianie i rozciąganie nóg – od pośladków do stóp. Kontrola nad dbałością utrzymywania właściwego układu ciała – poziom pierwszy. | 2 |
| C8. Wzmacniające ćwiczenia ramion. Rozluźnienie wszystkich mięśni „obręczy środkowej” – poziom pierwszy. | 2 |
| C9. Wprowadzenie w poziom drugi ćwiczeń Pilates poprzez rozbudowanie ćwiczeń pochodzących z poziomu pierwszego. | 2 |
| C10. Rozluźnianie górnej części ciała i jednocześnie rozciąganie przy użyciu piłki fit ball. Uruchamianie okolicy krzyżowej – poziom drugi. | 2 |
| C11. Wzmacnianie „obręczy środkowej” i nóg przy użyciu ciężarków – poziom drugi. | 2 |
| C12. Wzmacnianie ramion i pleców przy użyciu przyborów – kije, ciężarki. | 2 |
| C13. Poziom trzeci Pilates – kontynuowanie wzmacniania mięśni zwłaszcza „obręczy środkowej”. Skoordynowanie ruchów w bardziej skomplikowanych ćwiczeniach. | 2 |
| C14. Zastosowanie zaawansowanych ćwiczeń na mięśnie brzucha i nóg pochodzące z poziomu trzeciego. | 2 |
| C15. Zajęcia zaliczeniowe | 2 |
| **Tenis stołowy 30 godzin** |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Diagnostyka umiejętności technicznych gry. | 2 |
| C3. Pozycja wyjściowa i podstawowe zasady poruszania się przy stole. Gra pojedyncza.  | 2 |
| C4-C5. Uderzenie kontra forehand po przekątnej, gra pojedyncza na punkty. | 4 |
| C6-C8. Uderzenia kontra forehand i backhand po przekątnej, gra na punkty ze zmianą ćwiczących przy stołach. | 6 |
| C9-C11. Doskonalenie poznanych uderzeń, uderzenia po prostej, akcent na pracę nóg przy stole. Gra na punkty ze zmianą ćwiczących. | 6 |
| C12-C14. Turniej indywidualny- rozgrywka każdy z każdym.  | 6 |
| C15. Zaliczenia. | 2 |
| **Tenis ziemny/tenis plażowy 30 godzin** |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2-C3. Nauczanie uderzeń forehand, gry i zabawy tenisowe. | 4 |
| C4-C5. Nauczanie uderzeń backhand oburęczny, gry i zabawy tenisowe. | 4 |
| C6-C7. Nauczanie serwisu płaskiego, gra szkolna – deblowa. | 4 |
| C8-C9. Nauczania pozycji bazowej w tenisie plażowym, sposoby poruszania się po korcie. | 4 |
| C10-C11. Nauczania odbić, forehand/backhand, poruszanie się przy siatce. | 4 |
| C12-C13. Turniej deblowy – tenis ziemny.  | 4 |
| C14. Turniej deblowy – tenis plażowy.  | 2 |
| C15. Zajęcia zaliczeniowe.  | 2 |
| **Pływanie 30 godzin** (zajęcia realizowane tylko w przypadku wynajęcia obiektu) |
| C1. Zajęcia organizacyjne. Szkolenie bhp, zapoznanie z regulaminem pływalni, regulaminem studium, organizacja na zajęciach- tok zajęć. | 2 |
| C2. Oswojenie ze środowiskiem wodnym, rozpływanie styl grzbietowy, kraul na piersiach, klasyczny, po 25m. Ocena techniki pływackiej grupy. Wydechy do wody przy murku, 5 wydechów.  | 2 |
| C3-C5. Nauczanie stylu grzbietowego (prawidłowa technika).  | 6 |
| C6-C8. Nauczanie stylu kraul na piersiach (prawidłowa technika).  | 6 |
| C9-C11. Nauczania stylu klasycznego (prawidłowa technika). | 6 |
| C12-C14. Doskonalenie technik pływackich w stylach: grzbiet, kraul na piersiach, klasyk.  | 6 |
| C15. Zajęcia zaliczeniowe.  | 2 |
| **Siłownia 30 godzin** (zajęcia realizowane tylko w przypadku wynajęcia obiektu) |
| C1. Zajęcia organizacyjne. | 2 |
| C2. Zapoznanie studentów z obiektem, po części wstępnej realizowanej na sali fitness. Omówienie funkcjonowania sprzętu znajdującego się na siłowni.  | 2 |
| C3-C7. Anatomiczna adaptacja mięśniowa. Przygotowanie do ruchu- sala fitness: podniesienie temperatury ciała, rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia mobilizacyjne przygotowujące do treningu siłowego. Przejście na siłownie: trening siłowy- zasada FBW (full body workout), trening tlenowy- w oparciu o orbitreki, bieżnie, rowerki, stepery- wysiłki ciągłe o intensywności około 60% HRmax | 10 |
| C8-C11. Wytrzymałość mięśniowa. Przygotowanie do ruchu- sala fitness: stepy, rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem hantli i fit ball, ćwiczenia stabilizacji centralnej. Przejście na siłownię: trening siłowy- wytrzymałość mięśniowa dużych grup mięśniowych ilość powtórzeń od 12 do 16 w serii , trening tlenowy- w oparciu o orbitreki, bieżnie, rowerki, stepery- wysiłki mieszane na wzór wysiłków interwałowowych, tętno zależno od indywidualnych możliwości wysiłkowych.  | 8 |
| C12-C14. Trening w oparciu o programy treningowe prowadzącego lub próby wprowadzania indywidualnych programów treningowych, które muszą zostać zaakceptowane przez prowadzącego. Przygotowanie do ruchu- sala fitness: stepy, rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ciężaru swojego ciała, ćwiczenia stabilizacji centralnej. Przejście na siłownię- trening siłowy, trening tlenowy- próby wprowadzania treningu hybrydowego 5 min orbitrek/ obwód treningowy na duże grupy mięśniowe 4 ćwiczenia. | 6 |
| C15. Zajęcia zaliczeniowe | 2 |

**NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE**

Piłki, materace, ławeczki gimnastyczne, pachołki, gumy teraband, rollery.

Platforma e-learningowa (w przypadku zarządzenia edukacji zdalnej).

**SPOSOBY OCENY ( F – FORMUJĄCA, P – PODSUMOWUJĄCA)**

F1. Ocena zaangażowania w trakcie trwania zajęć.

F2. Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń pod kątem technicznym.

P1. Zaliczenie na podstawie obecności na zajęciach.

P2. Zaliczenie na podstawie aktywności na zajęciach.

**OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| **[h]** | **ECTS** |
| Godziny kontaktowe z prowadzącym | Wykład | - | - |
| Godziny kontaktowe z prowadzącym | Ćwiczenia | 30 | 0 |
| Przygotowanie do ćwiczeń | - | - |
| Zapoznanie się ze wskazaną literaturą  | - | - |
| Konsultacje | - | - |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS****DLA PRZEDMIOTU** | **30h** | **0 ECTS** |

**LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA**

**Literatura podstawowa**

 A. Królak, Tenis: nauczanie gry, Warszawa, 2008.

 A. Zając, …, Współczesny trening siły mięśniowej. Katowice 2010.

Cz. Sieniak, Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki i piłki nożnej dla celów dydaktycznych. Starachowice 2012.

 G. Grządziel, W. Ljach, Piłka siatkowa: podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Warszawa 2000.

J. P. Clemenceau, F. Delavier, M. Gundill, Stretching. Warszawa 2012.

M. Gundill, F. Delavier, Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Warszawa 2011.

P. Szeligowski, Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Łódź 2012.

R.Biernat, strategia zapobiegania urazom w siatkówce. Olsztyn 2010.

R. Kulgawczuk, Nauczanie i uczenie się gry w siatkówkę. Szczecin 2012.

Z. Zatyracz, L. Piasecki : Piłka siatkowa, Szczecin 2000.

**Literatura uzupełniająca:**

D. Farhi, The Breathing Book, New York USA- 2003.

J. Bookspan, The AB Revolution Fourth Edition, Milton Keynes UK- 2015.

**PROWADZĄCY PRZEDMIOT ( IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

mgr Maciej Żyła, email: maciej.zyla@pcz.pl,

mgr Dariusz Parkitny, email: dariusz.parkitny@pcz.pl,

mgr Agnieszka Krzyszkowska-Zalejska, email: a.krzyszkowska-zalejska@pcz.pl,

dr Waldemar Różycki, email: waldemar.rozycki@pcz.pl,

mgr Piotr Pawłowski, email: piotr.pawlowski@pcz.pl.

**MACIERZ REALIZACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Efekt uczenia się** | **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Narzędzia dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
| **EU**1 | K\_K05 | C1 | C1-C15 | 1,2 | F1, F2,P1, P2. |
| **EU**2 | K\_K05 | C1 | C1-C15 | 1,2 | F1, F2,P1, P2 |
| **EU**3 | K\_K05 | C1 | C1-C15 | 1,2 | F1, F2,P1, P2 |

**FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Na ocenę 2**  | **Na ocenę 3**  | **Na ocenę 4**  | **Na ocenę 5**  |
| **EU**1  | Student nie zna podstaw teoretycznych wybranej dyscypliny. Nie uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student zna podstawy teoretyczne wybranej dyscypliny w stopniu dostatecznym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student zna podstawy teoretyczne wybranej dyscypliny w stopniu dobrym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student zna podstawy teoretyczne wybranej dyscypliny w stopniu bardzo dobrym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. |
| **EU**2  | Student nie potrafi wykonać podstawowych elementów technicznych z zakresu wybranej dyscypliny. Nie uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z zakresu wybranej dyscypliny w stopniu dostatecznym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z zakresu wybranej dyscypliny w stopniu dobrym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z zakresu wybranej dyscypliny w stopniu bardzo dobrym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. |
| **EU**3  | Student nie współpracuje w parze, grupie, zespole. Nie uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student potrafi współpracować w parze, grupie, zespole, przestrzega zasad fair-play w stopniu dostatecznym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student potrafi współpracować w parze, grupie, zespole, przestrzega zasad fair-play w stopniu dobrym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. | Student potrafi współpracować w parze, grupie, zespole, przestrzega zasad fair-play w stopniu bardzo dobrym. Uczestniczy systematycznie w zajęciach. |

 Ocena połówkowa 3.5 jest wystawiana w przypadku pełnego zaliczenia efektów uczenia się na ocenę 3.0, ale student nie przyswoił w pełni uczenia się na ocenę 4.0. Ocena połówkowa 4.5 jest wystawiana w przypadku pełnego zaliczenia efektów uczenia się na ocenę 4.0, ale student nie przyswoił w pełni efektów uczenia się na ocenę 5.0.

**INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć oraz terminów zajęć

Informacje znajdują się na stronie internetowej Studium Wychowania Fizycznego i Sportu *https://swfis.pcz.pl/* oraz w gablotach w budynku A Studium, al. A. K. 23/25.

Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

Informacja podawana jest na pierwszych zajęciach, dostępna jest także na stronie internetowej Studium Wychowania Fizycznego i Sportu *https://swfis.pcz.pl/*.