

## SYLABUS

Nazwa przedmiotu/modułu (zgodna z zatwierdzonym programem studiów na kierunku) <b>Wychowanie Fizyczne</b>		Liczba punktów ECTS 0	
Nazwa przedmiotu/modułu w j. angielskim <b>Physical Education</b>			
Jednostka(i) realizująca(e) przedmiot/moduł (instytut/katedra) <b>Centrum Kultury Fizycznej</b>			
Kierownik przedmiotu/modułu <b>Mgr Sławomir Juryta</b>			
Kierunek studiów <b>Zootechnika</b>	Poziom <b>Studia I stopnia</b>	Profil <b>Ogólnoakademicki</b>	Semestr <b>2</b>
W zakresie -		Specjalizacja inżynierska -	
<b>RODZAJE ZAJĘĆ I ICH WYMIAR GODZINOWY</b> (zajęcia zorganizowane i praca własna studenta)			
Forma studiów: stacjonarne		Forma studiów: niestacjonarne	
- ćwiczenia ...	30	- ćwiczenia ...	-
Łączna liczba godzin: 30		Łączna liczba godzin: -	
<b>CEL PRZEDMIOTU/MODUŁU</b>			
Podniesienie sprawności fizycznej oraz wyrobienie nawyku regularnych ćwiczeń fizycznych dla podtrzymania zdrowia. Doskonalenie umiejętności ruchowych i wiedzy o wpływie wysiłku na organizm człowieka zdobytej w sem. 1.			
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>			
Ilustracja ruchowa (pokaz, prezentacja zadania), metoda naśladowcza, pogadanka, prezentacja multimedialna.			
<b>ZAKŁADANE EFEKTY UCZENIA SIĘ PRZEDMIOTU/MODUŁU</b>			Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
Umiejętności	<b>E1</b> potrafi stosować przepisy i reguły obowiązujące w wybranej dyscyplinie sportowej oraz zasady bezpieczeństwa w obiektach sportowych. <b>E2</b> ma wiedzę o przeznaczeniu i bezpiecznym użytkowaniu sprzętu sportowego używanego do ćwiczeń <b>E3</b> ma ogólną wiedzę o wpływie wysiłku na organizm ludzki, sposobach jego dozowania i kontrolowania aby osiągnąć efekt prozdrowotny. <b>E4</b> potrafi zmobilizować siebie i zaktywizować grupę osób do uprawiania sportu celem uzyskania konkretnych korzyści prozdrowotnych oraz zorganizować ćwiczenia lub rozgrywki w wybranej		Z1A_U17
<b>Metody weryfikacji efektów uczenia się</b> Sprawdzian umiejętności fizycznych. Przygotowanie projektu zestawu ćwiczeń i ich zademonstrowanie. Sędziowanie wybranej dyscypliny, opracowanie wyników rywalizacji			Symbole efektów przedmiotowych E1-E6
<b>TREŚCI KSZTAŁCENIA</b>			
Doskonalenie kształtowania prawidłowej postawy ciała i wszechstronnego rozwoju organizmu. Dbłość o sprawność i zdrowie. Doskonalenie planowanie wysiłku fizycznego, treningu sportowego i jego kontrola. Testy sprawności fizycznej. Bezpieczeństwo podczas uprawiania ćwiczeń. Doskonalenie umiejętności gry w zespołowych grach sportowych. Opanowanie i doskonalenie umiejętności ruchowych na siłowni oraz w ramach dyscyplin: aerobik, spinning, tenis, tenis stołowy, pływanie, jeździectwo, gry zespołowe (koszykówka, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka ręczna). Doskonalenie i pogłębianie wiedzy z przepisów dotyczących wybranych dyscyplin sportowych i ich stosowanie w praktyce. Udoskonalanie systemu rozgrywek sportowych. Wdrażanie autorskich systemów. Doskonalenie wybranych elementów sportowych.			
<b>Formy i kryteria zaliczenia przedmiotu/modułu</b> test sprawności fizycznej obecność na zajęciach i aktywny udział opracowanie zestawu ćwiczeń i demonstracja			Procentowy udział w końcowej ocenie 40% 50% 10%

## WYKAZ LITERATURY

### Literatura podstawowa:

1. Koszykarski atlas ćwiczeń. Dawid Mazur, Kazimierz Mikołajec . Warszawa, 2009
2. Tenis. Doskonał swoją grę, John Littleford, Andrew Magrath. Warszawa, 2009, Teoria i metodyka nauczania tenisa. AWF Poznań, 2006
3. Spinning uniwersalny. Zestaw ćwiczeń na rowerze stacjonarnym. Tomasz Bielecki, Krzysztof Krawczyk, Ryszard Skowroński. Lublin, 2008
4. Muskulatura i rozciąganie. J.P. Doutreloux, M. Masegla, P. Robert. Łódź, 2008
5. Kulturystyka. G. Kowaluk, J.Sacharuk. AWF Biała Podlaska, 2003
6. Zasady jazdy konnej. Szkolenie konia i jeźdźca. Polski Związek Jeździecki Warszawa, 2003
7. Piłka siatkowa. Grzegorz Grządziel, Władimir J.Ljach Warszawa, 2000
8. Futsal. Taktyka i ćwiczenia taktyczne. Francisco Valdericeda.
9. Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. Ryszard Karpiński, 2009
10. Fitness dla kobiet. P. Bednarek-Brzózka, T. Brzózka, 2010

### Literatura uzupełniająca:

Czasopisma o tematyce kultury fizycznej.