

I. KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**
2. Kod przedmiotu: **Wf**
3. Jednostka prowadząca: **Wydział Mechaniczno-Elektryczny**
4. Kierunek: **Mechanika i budowa maszyn**
5. Specjalność: **Eksploatacja Siłowni Okrętowych**
6. Moduł: **treści podstawowych**
7. Poziom studiów: **II stopnia**
8. Forma studiów: **stacjonarne**
9. Semestr studiów: **I, II**
10. Profil: **praktyczny**
11. Prowadzący: **dr Piotr Górski**

CEL PRZEDMIOTU

C1	Podwyższenie poziomu podstawowych cech motorycznych studentów - szybkość, wytrzymałość, siła.
C2	Podwyższenie poziomu sportowych umiejętności koordynacyjnych, głębokościowych i taktycznych.
C3	Doskonalenie i utrwalanie nawyków prozdrowotnych oraz potrzeby przestrzegania "Fair Play" w rywalizacji sportowej i nie tylko

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1	Ukształtowane cechy motoryczne na poziomie nieumożliwiający uczestnictwo w zajęciach
2	Nabyte umiejętności i techniki ćwiczeń zgodnie z programem dotychczasowej edukacji szkolnej
3	Umiejętność pracy w zespole i przestrzegania zasad "Fair play"

EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1	Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.
EK2	Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych testach pływackich
EK3	Student posiada odpowiedni poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.
EK4	Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.
EK5	Posiada właściwy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.
EK6	Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.
EK7	Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej

TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁADY		Liczba godzin
W1	Wprowadzenie do przedmiotu I	1
W2	Wprowadzenie do przedmiotu II	1
Razem		2
ĆWICZENIA		
Ć1	Atletyka terenowa - biegi długodystansowe	1
Ć2	Atletyka terenowa - biegi sprinterskie	1
Ć3	Atletyka terenowa - biegi przełajowe	2
Ć4	Pływanie - styl klasyczny	1

Ć5	Pływanie - styl dowolny	1
Ć6	Pływanie - styl grzbietowy	2
Ć7	Gimnastyka - ćwiczenia kształtujące i wolne	2
Ć8	Siatkówka - trening doskonalący	4
Ć9	Siatkówka - gra właściwa	4
Ć10	Koszykówka - trening doskonalący	4
Ć11	Koszykówka - gra właściwa	4
Ć12	Samoobrona	2
Razem		28

NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1	Hala sportowa, stadion, pływalnia
2	Sprzęt ciężki: drabinki, drążek, poręcze, skrzynie, materace, ławeczki itp..
3	Przybory i sprzęt drobny: piłki do zespołowych gier sportowych, piłki lekarskie, chorągiewki, rękawice bokserskie, tarcze, atrapy broni itp..

SPOSOBY OCENY

FORMUJĄCA

F1	Obserwacja i korekta werbalna	EK1-EK2, EK6-EK7
-----------	-------------------------------	------------------

PODSUMOWUJĄCA

P1	Sprawdzian umiejętności praktycznych 1 (50%)	EK1-EK2
P2	Sprawdzian umiejętności praktycznych 2 (50%)	EK3-EK5

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności		
	semestr I	semestr II	razem
Godziny kontaktowe z nauczycielem	15	15	30
Przygotowanie się do ćwiczeń	15	15	30
SUMA GODZIN W SEMESTRZE	30	30	60
PUNKTY ECTS W SEMESTRZE	1	1	2

LITERATURA

PODSTAWOWA

1	Raczek J., Wytrzymałość dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1991
2	Czabański B. Nauczanie techniki pływania. Wrocław 1977
3	Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001
4	Sozański H., Witczak T. Trening szybkości. Warszawa 1981
5	Neumann H. – Trening Koszykówki 1990
6	Buchholz M. Piłka siatkowa. Gdańsk 1989

PROWADZĄCY PRZEDMIOT

1	dr Piotr Górski, p.gorski@amw.gdynia.pl
----------	---

Formy oceny

Efekt	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EK1	<i>Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.</i>			
	Student po okresie szkolenia uzyskuje normy niższe niż dostateczne w podstawowych mierzalnych testach biegowych.	Student po okresie szkolenia uzyskuje dostateczne normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.	Student po okresie szkolenia uzyskuje dobre normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.	Student po okresie szkolenia uzyskuje najwyższe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.
EK2	<i>Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych testach pływackich</i>			
	Student po okresie szkolenia uzyskuje niewłaściwe normy w podstawowych testach pływackich	Student po okresie szkolenia uzyskuje dostateczne normy w podstawowych testach pływackich	Student po okresie szkolenia uzyskuje dobre normy w podstawowych testach pływackich	Student po okresie szkolenia uzyskuje najwyższe normy w podstawowych testach pływackich
EK3	<i>Student posiada odpowiedni poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.</i>			
	Student nie posiada odpowiedniego poziomu gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.	Student posiada odpowiedni dostateczny poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.	Student posiada odpowiedni dobry poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.	Student posiada odpowiedni wysoki poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.
EK4	<i>Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.</i>			
	Student nie potrafi wykonać podstawowych elementów techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.	Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych w stopniu dostatecznym.	Student potrafi dobrze wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.	Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.
EK5	<i>Posiada właściwy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.</i>			
	Nie posiada właściwego poziomu motorycznego i umiejętności technicznych z zakresu podstaw samoobrony.	Posiada dostateczny poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.	Posiada dobry poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.	Posiada najwyższy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.
EK6	<i>Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.</i>			
	Nie rozumie potrzeby ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.	Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego lub dokonuje samooceny własnych kompetencji lub doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.	Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji lub doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.	Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.

	<i>Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej</i>			
EK7	Student nie postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej	Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego lub potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej	Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej w stopniu dobrym	Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej w stopniu wzorowym