

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU (1)

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne: aerobik			
2. Kod przedmiotu:	FSC-18			
3. Okres ważności karty:	2015-2018			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – specjalizacja czeska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Joanna Toniarz			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Brak wymagań wstępnych, grupa początkująca – sem. I, III. Zajęcia aerobiku rekreacyjnego w semestrze II, IV, grupa na średnim poziomie zaawansowania technicznego i sprawnościowego (znajomość kroków podstawowych, ćwiczeń wzmacniających).				
16. Cel przedmiotu:				
Zapoznanie studentów z rekreacyjną formą aerobiku. Kształtowanie kondycji ogólnej organizmu, poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń. Nauczanie techniki kroków tanecznych i gimnastyczno- tanecznych. Wyrabianie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, poprzez propagowanie aerobiku jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej. Pogłębienie wiadomości dotyczących ruchu fitness, a także wpływu na organizm regularnie podejmowanej aktywności ruchowej.				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podjęcie aktywności ruchowej, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej (różne formy aerobiku rekreacyjnego: step aerobik, dance aerobik, TBC).	Referat Prezentacja	Wykład Dyskusja Praca z książką Internet	W_06 W_07 W_09 W_10
U	Student poznał technikę kroków tanecznych i gimnastyczno tanecznych, oraz ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe pozwalających na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe w zakresie samousprawnienia, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym,, potrafi analizować i wyciągać wnioski dla celów własnych w zakresie podejmowanej aktywności ruchowej. Student zna technikę kroków tanecznych, gimnastyczno tanecznych, potrafi łączyć je w proste układy choreograficzne, umiejętnie stosuje i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, ma świadomość swojego ciała i jego potrzeb, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej o	Sprawdzian praktyczny	Pokaz Objaśnienie forma frontalna forma indywidualna forma zajęć w zespołach (grupowa)	U_01 U_03 U_04 U_05 U_07 U_10 U_11 U_13

	charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowo-rekreacyjnych, odpowiednio dla swoich potrzeb, oraz wykonywanej pracy.			
K	Student ma świadomość potrzeby ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, posiada przekonanie o wartości zdobytej wiedzy poruszanej podczas zajęć, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań prozdrowotnych w życiu zawodowym i prywatnym. Student ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia nabytych umiejętności i wiadomości poruszanych podczas zajęć.	Ocena podsumowująca	Pogadanka Praca z książką Internet Dyskusja	K_01 K_02 K_03 K_04 K_05
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
Nauczanie kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku i ich proste modyfikacje. Poznanie zasad budowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku. Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane. Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego. Umiejętny dobór i zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku, oraz ich modyfikacje. Poznanie zasad konstruowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku. Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane. Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego, oraz wskazanie konieczności systematycznej pracy nad sobą w celu podtrzymywania kondycji organizmu. Umiejętny dobór i właściwe zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe.				
20. Egzamin:		z/o		
21. Literatura podstawowa:				
Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010 Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002 D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005 Fidusiewicz H.: Aerobic, Warszawa 1997				
22. Literatura uzupełniająca:				
Kuźmińska O.:Taniec w teorii i praktyce; AWF w Poznaniu 2002 Listkowski M.: Stretching- sprawność i zdrowie, Wydawnictwo Łódź 1994 Koziełło D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999				
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:				
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta		
1	Wykład			
2	Ćwiczenia	60		
3	Laboratorium			
4	Projekt			
5	Seminarium			
	Suma godzin	60		
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): -	0
28. Uwagi:				

Zatwierdzono:

mgr Joanna Toniarz.
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

KARTA PRZEDMIOTU (2)

1. Nazwa przedmiotu:		Wychowanie fizyczne: gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna		
2. Kod przedmiotu:		FSC-18		
3. Okres ważności karty:		2014-2017		
4. Forma kształcenia:		studia pierwszego stopnia		
5. Forma studiów:		studia stacjonarne		
6. Kierunek studiów:		filologia		
7. Profil studiów:		praktyczny		
8. Specjalność:		filologia słowiańska – specjalizacja czeska		
9. Semestr:		3, 4		
10. Jedn. prowadz. przedmiot:		Instytut Kultury Fizycznej		
11. Prowadzący przedmiot:		dr Danuta Zwolińska		
12. Grupa przedmiotów:		Treści uzupełniające		
13. Status przedmiotu:		do wyboru		
14. Język prowadzenia zajęć:		polski		
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
-				
16. Cel przedmiotu:				
Wzmocnienie gorsetu mięśniowego, likwidacja przykurczy, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna elementarną terminologię używaną w kulturze fizycznej z zakresu ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_W01
U	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_U03
K	Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_K04
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
• Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę. • Zabawy i gry bieżne. • Zabawy z elementami gier sportowych. • Ćwiczenia rytmiczno-gimnastyczne. • Ćwiczenia rozciągające, ogólnorozwojowe, wzmacniające i oddechowe.				
20. Egzamin:		z/o		
21. Literatura podstawowa:				
Kempf H.D.: Program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Sic!, Warszawa 2002. Listkowski M.: Stretching sprawność i zdrowie. Listkowski, Łódź 1994. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa 1998. Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP, Warszawa 1997				
22. Literatura uzupełniająca:				
Kutzner-Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy. AWF, Warszawa 2004.				
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:				

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	60	
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne		
	Suma godzin	60	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):
28. Uwagi:			--

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

KARTA PRZEDMIOTU (3)

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne: piłka nożna			
2. Kod przedmiotu:	FSC-18			
3. Okres ważności karty:	2014-2017			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – specjalizacja czeska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	dr Władysław Szyngiera			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Brak wymagań grupa początkująca				
16. Cel przedmiotu:				
zapoznanie z przepisami gry w piłkę nożną oraz opanowanie umiejętności sędziowania; praktyczne opanowanie podstawowych elementów techniki specjalnej.				
17. Efekty kształcenia:				
Założenia i cele przedmiotu:				
- dostarczenie wiedzy z zakresu teorii piłki nożnej (technika, taktyka i metodyka nauczania);				
- zapoznanie z przepisami gry w piłkę nożną oraz elementów umiejętności sędziowania;				
- praktyczne opanowanie podstawowych elementów techniki				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	posiada wiedzę o podstawowych elementach techniki i taktyki gry w piłce nożnej zna przepisy gry oraz reguły rywalizacji w piłce nożnej ma podstawową wiedzę o aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej	sprawdzian praktyczny	Ćw.	K_W01 K_W04 K_W16
U	posiada umiejętności umożliwiające wykonanie i pokazu elementów gry oraz stosowanych ćwiczeń		Ćw.	K_U01
K	jest świadomy swojej wiedzy i umiejętności w zakresie piłki nożnej, rozumie potrzebę rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dostrzega wartość społeczną przestrzegania przepisów i uczestnictwa w zawodach piłki nożnej w zgodzie z postawą „fair play”		Ćw.	K_K01 K_K06
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
Definicja i podział techniki piłki nożnej. Nauczanie prowadzenia piłki. Poruszanie się po boisku, sposoby prowadzenia piłki, metodyka oraz systematyka nauczania prowadzenia piłki. Nauczanie uderzeń piłki nogą, podział oraz sposoby uderzeń, technika wykonania uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Metodyka oraz systematyka nauczania uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, nauczanie zonglerki. Nauczanie przyjęć piłki, podział oraz sposoby przyjęć piłki, technika wykonania przyjęcia piłki podeszwą oraz wewnętrzną częścią stopy. Metodyka oraz systematyka w/w przyjęć. Doskonalenia prowadzenia, uderzeń i przyjęć piłki. Nauczanie podstawowych elementów techniki w formie gier i zabaw ruchowych. Rola i znaczenie gier i zabaw w nauczaniu, organizacja lekcji gier i zabaw. Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów techniki w ćwiczeniach kompleksowych. Nauczanie zwodów, podział oraz rodzaje zwodów, technika wykonania oraz metodyka i systematyka zwodu pojedynczego. Nauczanie gry ciałem i dryblingu, doskonalenie zwodów, metodyka nauczania gry ciałem oraz dryblingu. Uderzenie piłki głową - podział oraz sposoby, metodyka oraz systematyka				

nauczania. Doskonalenie żonglerki. Podstawowe wiadomości z zakresu taktyki piłki nożnej.			
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną	
21. Literatura podstawowa:			
Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A.: Technika piłki nożnej – klasyfikacja oraz nauczanie. CUD Chorzów. 2001. Panfil R., Żmuda W.: Nauczanie gry w piłkę nożną. BK. Wrocław 1999. PZPN. Przepisy gry w piłkę nożną. Intergraf. Warszawa 2004. Talaga J. Technika piłki nożnej. Biblioteka Trenera RCMSzFKiS. Warszawa 1996.			
22. Literatura uzupełniająca:			
1. Talaga J.: Atlas ćwiczeń piłkarskich - technika. Ypsilon. Warszawa 1999.			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	60	
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
	Suma godzin	60	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:
			2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):
			0
28. Uwagi:			

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

KARTA PRZEDMIOTU (4)

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne: piłka siatkowa			
2. Kod przedmiotu:	FSC-18			
3. Okres ważności karty:	2014-2017			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – specjalizacja czeska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Witold Galiński			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Z zakresu treści podstawowych systematyczny i aktywny udział w zajęciach, znajomość teoretyczna i praktyczna elementów techniki i taktyki gry, znajomość podstawowych przepisów i umiejętność sędziowania, zaliczenie techniki odbić sposobem oburącz górnym i dolnym oraz zagrywki dolnej, zaliczenie techniki odbić sposobem naprzemianstronnym oraz zagrywki tenisowej.				
16. Cel przedmiotu:				
historia siatkówki i charakterystyka dyscypliny, nauka elementów gry w piłkę siatkową, zaznajomienie z przepisami i sędziowaniem, propagowanie zdrowego stylu życia.				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna.	Sprawdzian praktyczny	Frontalna Zajęć w zespołach Indywidualna	K_W04 K_W12 K_W13
U	potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne odpowiednie dla potrzeb jednostki i grupy społecznej właściwe dla kierunku studiów, posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości.			K_U02 K_U05 K_U08 K_U13
K	posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne.			K_K04 K_K06
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
technika i taktyka indywidualna i zespołowa, organizacja turniejów minisiatkówki, przepisy gry i sędziowanie.				
20. Egzamin:		z/o		
21. Literatura podstawowa:				
J. Uzarowicz, H. Zdebska. Piłka siatkowa. Warszawa 1998 G. Grządziel, W. Ljach. Piłka siatkowa. Warszawa 2000 Przepisy gry w piłkę siatkową. PZPS Warszawa 2001-2004				
22. Literatura uzupełniająca:				
E. Superlak. Piłka siatkowa. Techniczno- taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław 1995				

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	60	
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
	Suma godzin	60	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:
			2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):
			0
28. Uwagi:			

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

KARTA PRZEDMIOTU (5)

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne: pływanie			
2. Kod przedmiotu:	FSC-18			
3. Okres ważności karty:	2014-2017			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – specjalizacja czeska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Janusz Lukoszek			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Brak, grupa początkująca				
16. Cel przedmiotu:				
Ujednolicenie i sprecyzowanie pojęć definicji stosowanych w nauczaniu pływania i w ratownictwie wodnym. Pływanie jako jeden ze środków stosowanych w kulturze fizycznej. Rodzaje technik pływania sportowego. Bezpieczeństwo zajęć nad wodą i w wodzie.				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna elementarną terminologię używaną w kulturze fizycznej posiada podstawową wiedzę na temat głównych indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu, gier i zabaw oraz innych form aktywności ruchowej	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_W01
U	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej posiada predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_U03
K	Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu ćwiczeń fizycznych rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej;	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_K04
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
Wyposażenie słuchaczy w podstawowy zasób wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych niezbędnych do prawidłowego prowadzenia pływania ze szczególnym zwróceniem uwagi na warunki bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie. Zapoznanie z metodyką prowadzenia zajęć pływania, umiejętne wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznej działalności zawodowej w ośrodkach z osobami dorosłymi.				
Podniesienie poziomu sprawności ruchowej słuchaczy wykorzystując wszystkie formy stosowane w pływaniu do kształtowania zdolności motorycznych, zdobywanie umiejętności w zakresie zajęć rekreacyjno –				

utylitarnych, korekcyjnych i nauczania w trudnych warunkach pracy nad wodą. Opanowanie jednej z podstawowych technik pływania sportowego.			
20. Egzamin:		z/o	
21. Literatura podstawowa:			
Bartkowiak E.: Pływanie sportowe, Warszawa 1999. Karpiński R.: Pływanie, AWF, Katowice 2000. Bronikowski M.: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, eMPI2, Poznań 2002. Przepisy pływania. PZP Warszawa 2000.			
22. Literatura uzupełniająca:			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	60	
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
	Suma godzin	60	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:
			2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):
			0
28. Uwagi:			

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

KARTA PRZEDMIOTU (6)

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne: sporty walki			
2. Kod przedmiotu:	FSC-18			
3. Okres ważności karty:	2014-2017			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – specjalizacja czeska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Grzegorz Wachowski			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Brak, grupa początkująca				
16. Cel przedmiotu:				
Celem przedmiotu jest wprowadzenie studentów w arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, co ma umożliwić słuchaczom praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). Nauczenie uczestników zajęć podstawowych form medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy pedagogicznej. Podniesienie sprawności fizycznej słuchaczy, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa. Systematyczny i aktywny udział w zajęciach, poprawne wykonanie trzech dowolnych bloków w wersji „kijon”, opanowanie padów (w przód, bok i tył) i jednego rzutu, praktyczne zastosowanie bloków przed atakiem nożem, kończyną górną lub dolną, umiejętne stosowanie pozycji walki i dystansu w walce				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna elementarną terminologię używaną w kulturze fizycznej z zakresu ćwiczeń fizycznych ma podstawową wiedzę o aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_W01 K_W04
U	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej potrafi podjąć działania edukacyjne odpowiednie dla potrzeb swoich i otoczenia	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_U03 K_U02 K_U05
K	Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu ćwiczeń fizycznych.. Potrafi współpracować w grupie i szerzyć zachowania prozdrowotne, ma potrzebę ruchu i doskonalenia swoich umiejętności	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_K04 K_K06
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
Postawy i poruszanie się w walce. Techniki wyprowadzenia uderzeń i kopnięć, oraz sposoby ich blokowania. Pady, przewroty i rzuty w walce wręcz. Ocena zagrożenia i umiejętne zachowanie się w stosunku do zaistniałej sytuacji. Obrona przed nożem i niebezpiecznymi przedmiotami – dźwignie na stawy kończyn górnych Zajęcia organizacyjne. Ogólna charakterystyka przedmiotu. Zasady BHP na zajęciach karate, obowiązki regulamin obiektów sportowych. Medytacja-nauka prawidłowego oddychania, poprawa koncentracji uwagi				

Uderzenia po prostej i po łuku w wersji „kihon i kumite” Bloki w wersji „kihon” (coto-uke, uchi-uke, gedanbarai, jodan-uke) i ich łączenie w kombinacje Obrona przed napastnikiem z nożem przy użyciu prostych bloków (jodan-uke, gedanbarai). Uwalniania się z chwytów, obchwytów i duszeń Dźwignie na kończyny górne Pady i przewroty w walce wręcz Rzuty – biodro i rzut poświęcenia Kształtowanie siły i gibkości kończyn dolnych Techniki kończyn dolnych i sposoby ich blokownia Kata – kihon kata sono ichi Pozycja walki – poruszanie się (krok: odstwno-dostawny, skrzyżny i krok w przód), utrzymanie bezpiecznego dystansu w walce Zabawy i elementy walki w parach Umowna walka na jedno tempo (ippon-kumite) Walki kontaktowe na strefę chuda przy użyciu kończyn górnych Zaliczenie praktyczne wybranych elementów			
20. Egzamin:		z/o	
21. Literatura podstawowa:			
Iyengar B.K.S. : „Joga” PWN Warszawa 1990 Paul Wilson : „Technika wyciszenia” Klub dla Ciebie Warszawa 2003 Szczawiński Wojciech : „Budo Karate” Komisja Kyokushin PZK Kraków 2002 Michale J. Lorden : „Oyama Legenda i Dziedzictwo” Wydawnictwo budo-sport Warszawa 2003 Masatoshi Nakayama : „Dynamiczne karate” Diamond Books Bydgoszcz 1999			
22. Literatura uzupełniająca:			
Czasopisma „Budo Karate”			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	60	
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
	Suma godzin	60	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS: 2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): 0
28. Uwagi:			

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

KARTA PRZEDMIOTU (7)

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne: taniec			
2. Kod przedmiotu:	FSC-18			
3. Okres ważności karty:	2014-2017			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – specjalizacja czeska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Joanna Toniarz			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Brak wymagań wstępnych, zajęcia dla grup początkujących.				
16. Cel przedmiotu:				
Zapoznanie studentów z rekreacyjną formą tańca. Kształtowanie kondycji ogólnej organizmu, poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń. Nauka techniki kroków i figur tanecznych. Wyrabianie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, poprzez propagowanie tańca jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej. Pogłębienie wiadomości dotyczących tańca, a także wpływu na organizm regularnie podejmowanej aktywności ruchowej. Doskonalenie techniki poznanych kroków i figur tanecznych, oraz nauczanie nowych rodzajów tańca.				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez taniec, ma podstawową wiedzę na temat tańca i jego wpływu na podtrzymywanie sprawności fizycznej i psychofizycznej, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej: taniec towarzyski, nowoczesny, zajęcia gimnastyczno-taneczne.	Referat Prezentacja	Wykład Dyskusja Praca z książką	W_06 W_07 W_09 W_10
U	Student zna technikę podstawowych kroków i figur tanecznych, poznanych tańców towarzyskich, nowoczesnych; potrafi podjąć działania profilaktyczne o charakterze sportowo-rekreacyjnym, odpowiednie dla swoich potrzeb, w celu utrzymania sprawności fizycznej; posiada odpowiednie umiejętności ruchowe, techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym; potrafi projektować i realizować działania z zakresu wychowania fizycznego, uwzględniając obowiązujące normy i zachowania;potrafi analizować i wyciągać wnioski dla celów własnych oraz zespołu, wskazać obszary wymagające modyfikacji lub udoskonalenia.	Sprawdzian praktyczny	Pokaz Objaśnienie: forma frontalna forma indywidualna forma zajęć w zespołach (grupowa)	U_01 U_03 U_04 U_05 U_07 U_10 U_11 U_13
K	Student ma świadomość własnych ograniczeń i wie, że należy dążyć do ciągłego samousprawniania, posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, ma świadomość znaczenia wiedzy zdobytej na zajęciach,	Ocena podsumowująca	Pogadanka Praca z książką Internet	K_01 K_02 K_03 K_04 K_05

	potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych		Dyskusja	
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami z zakresu muzyki i tańca. Nauka kroków podstawowych tańców towarzyskich: mambo, salsa, cha cha cha. Technika wykonania ćwiczeń wzmacniających i ich wpływ na kształtowanie sylwetki. Zaznajomienie studentów z innymi formami tańca: taniec nowoczesny, dance aerobik, zumba. Wskazanie walorów zdrowotnych i terapeutycznych zajęć tanecznych.				
20. Egzamin:		z/o		
21. Literatura podstawowa:				
Kuźmińska O.:Taniec w teorii i praktyce; AWF w Poznaniu 2002 Listkowski M.: Stretching- sprawność i zdrowie, Wydawnictwo Łódź 1994 Koziełło D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999				
22. Literatura uzupełniająca:				
Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010 Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002 D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005				
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:				
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta		
1	Wykład			
2	Ćwiczenia	60		
3	Laboratorium			
4	Projekt			
5	Seminarium			
	Suma godzin	60		
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: 1		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): -	0
28. Uwagi:				

Zatwierdzono:

mgr Joanna Toniarz
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)