

## Sylabus przedmiotu

Przedmiot:	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kierunek:	Filologia rosyjska, II stopień [4 sem], stacjonarny, praktyczny, rozpoczęty w: 2014
Tytuł lub szczegółowa nazwa przedmiotu:	wychowanie fizyczne
Rok/Semestr:	I/1
Liczba godzin:	30,0
Nauczyciel:	<b>Bielecki Tomasz, dr</b>
Forma zajęć:	ćwiczenia
Rodzaj zaliczenia:	zaliczenie na ocenę
Punkty ECTS:	1,0
Godzinowe ekwiwalenty punktów ECTS (łącznie liczba godzin w semestrze):	0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie konsultacji 30,0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie zajęć dydaktycznych 0 Przygotowanie się studenta do zajęć dydaktycznych 0 Przygotowanie się studenta do zaliczeń i/lub egzaminów 0 Studiowanie przez studenta literatury przedmiotu
Poziom trudności:	wszystkie poziomy
Wstępne wymagania:	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Obowiązuje strój sportowy. Od osób uczestniczących w zajęciach teoretycznych wymagane jest długoterminowe zaświadczenie lekarskie.
Metody dydaktyczne:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• metody nauczania czynności ruchowych</li> <li>• pokaz</li> </ul>
Zakres tematów:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piłka nożna,</li> <li>2. Piłka siatkowa k i m,</li> <li>3. Piłka koszykowa k i m,</li> <li>4. Aerobic,</li> <li>5. Ćwiczenia ogólnousprawniające ( fitness),</li> <li>6. Rowery (spinning),</li> <li>7. Siłownia - ćwiczenia kształtujące sylwetkę,</li> <li>8. Samoobrona dla kobiet ,</li> <li>9. Tenis stołowy,</li> <li>10. Badminton,</li> <li>11. Wspinaczka sportowa,</li> <li>12. Gimnastyka lecznicza,</li> <li>13. Pływanie,</li> <li>14. Zajęcia teoretyczne.</li> <li>15. Body Shape</li> </ol>
Forma oceniania:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obecność na zajęciach</li> <li>• ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć i aktywność)</li> <li>• zaliczenie praktyczne</li> </ul>
Literatura:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aaberg E., Trening siłowy - Mechanika mięśni, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</li> <li>2. Bartkowiak E., Pływanie. COS. Warszawa, 1997</li> <li>3. Bielecki T., Krawczyk K., Skowroński R., Spinning uniwersalny. Wyd. UMCS, Lublin 2010.</li> <li>4. Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.</li> <li>5. Grodzka - Kubiak E., Aerobik czy fitness, DDK Editio, Poznań 2002.</li> <li>6. Hudetz R.: Tenis stołowy 2000, MODEST Łódź 2005</li> <li>7. Kondratowicz K., Chwyty obronne. MON, Warszawa 1974.</li> <li>8. Kutzner-Kozińska M., Demel M.: w Korektywa i kompensacja w rozwoju młodzieży szkolnej, Materiały z Konferencji Naukowej Kraków 1974r., Wydawnictwo " Sport i Turystyka W-wa 1977.</li> <li>9. Oszaś H. , Kasperzec M., "Koszykówka" Kraków 1988</li> <li>10. Papageorgiou, A., Spitzley, W., Rainer, Ch. (2003). Piłka siatkowa podręcznik nauczania podstawowego. Oficyna Wydawnicza Marshall.</li> <li>11. Talaga J., Technika piłki nożnej. Biblioteka Trenera, Warszawa 1996.</li> </ol>

Dodatkowe informacje:	Zapisy na zajęcia wychowania fizycznego online. Adres strony internetowej: wf.net.pl Centrum Kultury Fizycznej, ul. Langiewicza 22, 20-573 Lublin. <a href="http://www.umcs.lublin.pl/ckf">http://www.umcs.lublin.pl/ckf</a>
-----------------------	--