

# Sylabus przedmiotu

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Przedmiot:                                                              | <b>Wychowanie fizyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kierunek:                                                               | Historia, II stopień [4 sem], stacjonarny, ogólnoakademicki, rozpoczęty w: 2012                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Rok/Semestr:                                                            | I/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Liczba godzin:                                                          | 30,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Nauczyciel:                                                             | <b>Bielecki Tomasz, dr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Forma zajęć:                                                            | ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Rodzaj zaliczenia:                                                      | zaliczenie na ocenę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Punkty ECTS:                                                            | 2,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Godzinowe ekwiwalenty punktów ECTS (łącznie liczba godzin w semestrze): | 0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie konsultacji<br>30,0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie zajęć dydaktycznych<br>0 Przygotowanie się studenta do zajęć dydaktycznych<br>0 Przygotowanie się studenta do zaliczeń i/lub egzaminów<br>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> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dodatkowe informacje:</p> | <p>Zapisy na zajęcia wychowania fizycznego online. Adres strony internetowej: wf.net.pl</p> <p>Centrum Kultury Fizycznej, ul. Langiewicza 22, 20-573 Lublin.</p> <p><a href="http://www.umcs.lublin.pl/ckf">http://www.umcs.lublin.pl/ckf</a></p> <p>Zajęcia specjalizacyjne prowadzone są przez różnych nauczycieli. Poniżej przedstawiono specjalizacje ( profile zajęć) prowadzone przez poszczególnych nauczycieli Centrum Kultury Fizycznej UMCS w roku akademickim 2012/2013.</p> <p><b>dr Bielecki Tomasz</b>– piłka nożna, pływanie, zajęcia teoretyczne, <b>mgr Czerwiński Jerzy</b>– wspinaczka skałkowa, <b>mgr Dankiewicz Grażyna</b>- aerobic, rowery, siłownia, <b>mgr Dankiewicz Wojciech</b>– koszykówka, piłka nożna, piłka siatkowa, spinning (rowery), siłownia, <b>mgr Domańska Elżbieta</b>– pływanie, spinning (rowery), <b>mgr Dubielis Andrzej</b>– koszykówka, piłka siatkowa, siłownia, <b>mgr Granda Mieczysław</b>– piłka nożna, siłownia, mgr <b>Kędracki Bartosz</b>– badminton, pływanie, spinning (rowery), siłownia, <b>mgr Krawczyk Janusz</b>– badminton, <b>mgr Krawczyk Krzysztof</b> –rowery (spinning), siłownia, zajęcia teoretyczne, <b>dr Nieleśzczuk Katarzyna</b>– fitness, pływanie, siłownia, <b>mgr Pasiak Teresa</b>– gimnastyka lecznicza, pływanie, siłownia, <b>mgr Rutkowski Jacek</b>– piłka siatkowa, <b>mgr Skowroński Ryszard</b>– fitness, rowery (spinning), <b>mgr Szabala Zdzisław</b>–piłka koszykowa, piłka nożna, siłownia, pływanie, <b>mgr Szala Zbigniew</b>– tenis stołowy, <b>mgr Taczalski Janusz</b>–piłka nożna, piłka siatkowa, siłownia, <b>dr Tarnowski Maciej</b>- fitness ( body shape), pływanie, zajęcia teoretyczne, <b>mgr Tęcza-Hodun Agata</b>– aerobic rowery (spinning), siłownia, <b>mgr Tkaczyk Józef</b>-pływanie, techniki obronne, <b>mgr Welcz Wojciech</b>– pływanie, siłownia.</p> |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|