**Politechnika Warszawska Filia w Płocku**

**Kolegium Nauk Ekonomicznych i Społecznych**

**Karta przedmiotu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kod przedmiotu | | **PP4** | | | | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu | | **WYCHOWANIE FIZYCZNE** | | | | | | | | ECTS | **0** |
| Profil kształcenia | | **PRAKTYCZNY** | | | | | | | | Rok akademicki | **2017/18** |
| Poziom kształcenia  (studiów) | | **STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA** | | | | | | | | Semestr | **II - IV** |
| Wydział | | **KOLEGIUM NAUK EKONOMICZNYCH I SPOŁECZNYCH** | | | | | | | | | |
| Kierunek | | **EKONOMIA** | | | Specjalność | | | **Finanse i rachunkowość / Ekonomia menedżerska** | | | |
| Osoba(y) prowadząca(e) przedmiot | | | | **DR SZYMON ZUZIAK** | | | | | | | |
| Tryb studiów | | | **Stacjonarne** | | | | | | | | |
| Forma prowadzenia studiów | | | wykłady | ćwiczenia | seminarium | | | Rygor | | | |
| Wymiar zajęć | | |  | **30** |  | | | **ZALICZENIE** | | | |
| Tryb studiów | | | **Niestacjonarne** | | | | | | | | |
| Forma prowadzenia studiów | | | wykłady | ćwiczenia | seminarium | | | Rygor | | | |
| Wymiar zajęć | | |  |  |  | | |  | | | |
| Język prowadzenia zajęć | | | **POLSKI** | | | | | | | | |
| Cel przedmiotu | | | *Nauka i doskonalenie umiejętności w wybranej dyscyplinie sportowej, a także rozwój zamiłowania do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbałości o sprawność i kondycję fizyczną.* | | | | | | | | |
| Wymagania wstępne. | | | | Brak wymagań wstępnych. | | | | | | | |
| **Opis efektów kształcenia dla przedmiotu** | | | | | | | | | | | |
| LP | Student, który zaliczył przedmiot osiągnął efekty: | | | | | SYMBOL  EKK | SYMBOL  EKO | | Sposób sprawdzenia efektu kształcenia | | |
| **WIEDZA** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  |  | |  | | |
|  |  | | | | |  |  | |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  |  | |  | | |
|  |  | | | | |  |  | |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Ma świadomość konieczności permanentnego podnoszenia sprawności i kondycji fizycznej, które mają korzystny wpływ na zdrowie oraz aktywność osobistą i społeczną przez całe życie. Rozumie także potrzebę rozwijania umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, zwiększając zarówno własne możliwości uczestnictwa w obszarze kultury fizycznej w przyszłości, jak również możliwości przekazania tych umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem. | | | | | K\_K01 |  | | Obserwacja podczas zajęć (C1 – C15) | | |
| 2. | Potrafi współpracować indywidualnie i drużynowo podczas rywalizacji sportowej w grach zespołowych realizowanych w trakcie zajęć wychowania fizycznego, podejmuje świadomie odpowiedzialność indywidualną i zespołową za wykonywanie wspólnie z drużyną działania sportowe. | | | | | K\_K02 |  | |
| 3. | Ma świadomość, że prawidłowa realizacja zadań indywidualnych i zespołowych w kulturze fizycznej, zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak również w czasie wolnym w okresie studiów i w przyszłości, wymaga określenia odpowiednich założeń, priorytetów i celów. Sprzyjają one sprecyzowaniu odpowiedniej drogi ich osiągnięcia, a także uzyskaniu dostatecznie wysokiej motywacji. | | | | | K\_K03 |  | |
| **Treści programowe**  C1 - Zajęcia organizacyjno-porządkowe - omówienie organizacji zajęć z wychowania fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i omówienie zasad BHP (2 godz.).  C2-C15 - realizacja programu wychowania fizycznego w zakresie wybranych przez studenta dyscyplin sportowych, turystyki i rekreacji (28 godz.).  Program wychowania fizycznego obejmuje:  1. Gry zespołowe - szkolenie z zakresu techniki i taktyki (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa).  2. Pływanie - nauka i doskonalenie techniki.  3. Fitness - prowadzenie zajęć aerobiku (nauka i doskonalenie układów fatburningu i dance).  4. Kulturystyka - zajęcia obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z zakresu sterowania treningiem w kulturystyce.  5. Gry rekreacyjne - szkolenie z zakresu techniki gry w tenisa stołowego, badmintona i uni-hokeja.  6. Gimnastyka - ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w ramach rozgrzewki, a także nauka i doskonalenie techniki podstawowych elementów gimnastyki akrobatycznej.  7. Narciarstwo - szkolenie z narciarstwa zajazdowego w ramach obozu narciarskiego.  8. Turystyka piesza - udział w organizowanych przez ZWFiS rajdach pieszych i obozach wędrownych. | | | | | | | | | | | |
| **Studia stacjonarne** | | | | | | | | | | | |
| **Wykłady** *(tematy)* | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Ćwiczenia** *(tematy)* | | | | | | | | | | | |
| Tematyka zajęć uzależniona jest od wyboru dyscypliny sportowej przez studenta oraz poziomu zaawansowania w zakresie techniczno-taktycznym i sprawnościowym. | | | | | | | | | | | |
| **Studia niestacjonarne** | | | | | | | | | | | |
| **Wykłady** *(tematy)* | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Ćwiczenia** *(tematy)* | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma i warunki zaliczenia** | | |
| Na zaliczenie przedmiotu wymagany jest aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego (30 godzin w semestrze), a także przejawianie przez studenta właściwych kompetencji społecznych oraz uzyskanie minimum umiejętności z wybranej dyscypliny sportowej. Możliwe jest zaliczenie przedmiotu na podstawie udokumentowanych efektów kształcenia osiągniętych na innym kierunku studiów lub poprzez udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, treningach i zawodach sportowych organizowanych przez Politechnikę Warszawską Filia w Płocku lub inne jednostki organizacyjne (ustalane indywidualnie z kierownikiem ZWFiS). | | |
|  | | | |
| **Zalecana literatura** | | | |
| **Literatura podstawowa:** | | | |
| 1. Arlet T. Koszykówka - podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków 2001.  2. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.  3. Demeilles L., Kruszewski M. Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg, Wrocław 2007.  4. Raisin L. 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wiedza i życie 2008.  5. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. Technika piłki nożnej - klasyfikacja, nauczanie. CUDH Miler, Katowice 2001. 6. Uzarowicz J. Siatkówka - co jest grane. BK, Kraków 2001. | | | |
| **Literatura uzupełniająca:** | | | |
|  | | | |
|  | | | |
| **Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)** | | | |
| Forma nakładu pracy studenta | Obciążenie studenta [h] | | |
| studia  stacjonarne | studia  niestacjonarne | |
| Liczba godzin wg planu studiów | | | |
| Udział w wykładach | 0 |  | |
| Udział w ćwiczeniach | 30 |  | |
| Praca własna: |  |  | |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta | **30** |  | |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **0** | | |
| **Uwagi:** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Liczba punktów ECTS uzyskanych w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim** | studia  stacjonarne | studia  niestacjonarne |
| Liczba punktów ECTS według planu studiów ( wykłady + ćwiczenia) | 0 |  |
| Inne formy kontaktu bezpośredniego ( egzaminy, konsultacje oraz zaliczenia i egzaminy w dodatkowych terminach) | **0** |  |
| **Łącznie** | **0** |  |
| **Uwagi:** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta w ramach zajęć o charakterze praktycznym** | studia  stacjonarne | studia  niestacjonarne |
| Liczba godzin według planu studiów: | | |
| Udział w ćwiczeniach | 30 |  |
| Praca własna: | 0 |  |
| **Suma godzin obciążeń studenta pracą o charakterze praktycznym** | 30 |  |
| **Punkty ECTS za pracę praktyczną** | 0 |  |
| **Uwagi:** |  |  |

………………………………….. ………………………………….

podpis Dyrektora KNEiS podpis prowadzącego zajęcia