**Karta opisu zajęć (sylabus)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa kierunku studiów | Kryminalistyka w biogospodarce |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | **Wychowanie fizyczne 1**  Physical education 1 |
| Język wykładowy | polski |
| Rodzaj modułu | obowiązkowy |
| Poziom studiów | studia pierwszego stopnia |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | I |
| Semestr dla kierunku | 0 |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe | 0 (0/0) |
| Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł |  |
| Jednostka oferująca moduł | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| Cel modułu | Celem modułu jest zapoznanie studentów z metodami, środkami i formami organizacyjnymi wykorzystywanymi na zajęciach wychowania fizycznego w celu kształtowania sprawności i wydolności fizycznej oraz nawyków prozdrowotnych. |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | - dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym;  - strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń;  - aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | Lektury zalecane Huciński T. „Podstawy obrony w koszykówce” Katowice 1993,Oszast H. Kasperzec M., „Koszykówka” Kraków 1998,FIBA „Koszykówka dla młodych zawodników”Warszawa 2002.Grządziel G. „Piłka siatkowa. technika,taktyka i elementy minisiatkówki”, AWF Katowice 2006,Grządziel G., Ljach W. „Piłka siatkowa.Podstawy treningu, zasób ćwiczeń” COS Warszawa 2000.Aaberg E. „Trening silowy – mechanika mięśni” Wydawnictwo Aha Łódź 2009Schoenfeld B. „ Idealna kobieca sylwetka” 118 ćwiczeń w siłowni, Wydawnictwo Aha Łódź 2009 |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:  - zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych  - pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia |