

M uu_uu	M OR NS <sub>2</sub> _25
Kierunek lub kierunki studiów	Ochrona roślin i kontrola fitosanitarna
<b>Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim</b>	Wychowanie fizyczne Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	Studia niestacjonarne drugiego stopnia
Rok studiów dla kierunku	II
Semestr dla kierunku	IV
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	1 0,32/0,68
Tytuł/ stopień/Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Jacek Szyłejko
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
Treści modułu kształcenia – zwrócić uwagę na ok. 100 słów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Doświadczenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i fragmentów gry:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie, rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego</li> <li>— siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym</li> </ul> </li> <li>• <b>Ćwiczenia wzmacniające</b> poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• <b>Ćwiczenia przy muzyce</b>, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness</li> <li>• <b>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu</b>, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wiosłarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</li> </ul>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grządziel G., <i>Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006.</li> <li>2. Grządziel. G., Ljach W., <i>Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń</i>. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.</li> <li>3. Huciński T., <i>Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie</i>. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.</li> <li>4. Oszał H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991.</li> <li>5. Schoenfeld B., <i>Idealna kobieca sylwetka-118 ćwiczeń w siłowni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009</li> <li>6. Aaberg E., <i>Trening siłowy – mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</li> </ol>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>— zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń</li> <li>— pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</li> </ul>