|  |  |
| --- | --- |
| Numer modułu zgodnie z planem studiów | EC S1\_11 |
| Nazwa kierunku studiów  | **Enologia i cydrownictwo** |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | Wychowanie fizyczne 1Physical education 1 |
| Język wykładowy  | Polski |
| Rodzaj modułu  | obowiązkowy |
| Poziom studiów | pierwszego stopnia |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | I |
| Semestr dla kierunku | 1 |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe | 0 |
| Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł | Dr Agnieszka Błaszczak |
| Jednostka oferująca moduł | Centrum Kultury Fizycznej 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 programowe modułu  | Ćwiczenia obejmują nauczanie i doskonalenie elementów technicznych pływania stylem grzbietowym, kraulem, stylem klasycznym i motylkowym:* ćwiczenia wypornościowe w wodzie i ćwiczenia wydechu powietrza do wody
* ćwiczenia pracy nóg i rąk z przyborami i bez przyborów
* ćwiczenia koordynacji pracy rąk, nóg i oddychania w poszczególnych stylach
* ćwiczenia pracy nóg, rąk i ułożenia tułowia w poszczególnych stylach z przyborami i bez przyborów
* skoki startowe, nawroty odkryte i kryte
* nurkowanie w głąb i na odległość
* elementy ratownictwa wodnego: zasady bezpiecznej kąpieli, udzielanie pomocy z brzegu basenu z użyciem sprzętu ratowniczego
 |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | 1. Bartkowiak E., 20 lekcji pływania. Wyd. COS, W-wa 1977
2. Bartkowiak E., Pływanie. Wyd. COS, W-wa 1977
3. Czabański B., Nauczanie techniki pływania. Wyd. AWF Wrocław 1977
4. Bartkowiak E., Pływanie sportowe. Wyd. COS, W-wa 1999
5. Rakowski M., Nowoczesny trening pływacki. Wyd. Centrum Rekreacyjno-Sportowe Rafa, Rumia 2008
 |
| 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
 |