|  |  |
| --- | --- |
| 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  | * Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i małych gier:
* koszykówki – podania i chwyty, kozłowanie, rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego
* siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym
* Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń
* Ćwiczenia przy muzyce, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness
* Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe
 |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | 1. Grządziel G., *Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki*. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006.
2. Grządziel. G., Ljach W., *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń*. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.
3. Huciński T., *Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie*. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.
4. Oszast H., Kasperzec M., *Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania.* Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991.
5. Aaberg E., *Trening siłowy – mechanika mięśni*. 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
 |