

**SPIS PRZEDMIOTÓW REALIZOWANYCH PRZEZ
STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
DLA STUDENTÓW UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO**

Studia stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie 2 sem.

Wychowanie Fizyczne – Aerobik (32-AEROB).....	2
Wychowanie Fizyczne – Aerobik w wodzie (32-AEROBW).....	5
Wychowanie Fizyczne – Badminton (32-BADM).....	7
Wychowanie Fizyczne – Callanetics (32-CALLAN).....	9
Wychowanie Fizyczne – Fitness-Joga (32-FIT-JOGA).....	11
Wychowanie Fizyczne – Fitball (32-FITBALL).....	13
Wychowanie Fizyczne – Gry rekreacyjne (32-GRYREKR).....	15
Wychowanie Fizyczne – Gry zespołowe (32-GRYZES).....	17
Wychowanie Fizyczne – Judo (32-JUDO).....	20
Wychowanie Fizyczne – Karate Kyokushin (32-KARATE).....	22
Wychowanie Fizyczne – Koszykówka kobiet, Koszykówka mężczyzn (32-KOSZK, 32-KOSZM).....	24
Wychowanie Fizyczne – Nordic walking (32-NORDIC).....	26
Wychowanie Fizyczne – Pilates (32-PILATES).....	28
Wychowanie Fizyczne – Piłka nożna kobiet, Piłka nożna mężczyzn (32-PILNOZK, 32-PILNOZM).....	30
Wychowanie Fizyczne – Piłka ręczna (32-PILR).....	33
Wychowanie Fizyczne – Pływanie (32-PLYWKM).....	35
Wychowanie Fizyczne – Siatkówka kobiet, Siatkówka Mężczyzn, Siatkówka Kobiet i Mężczyzn (32-SIATK, 32-SIATM, 32-SIATKM).....	38
Wychowanie Fizyczne – Siłownia ogólnorozwojowa (32-SIŁOG).....	41
Wychowanie Fizyczne – Step (32-STEP).....	43
Wychowanie Fizyczne – Tenis stołowy (32-TENSTK).....	45
Wychowanie Fizyczne – Unihokej (32-UNIHOK).....	47
Wychowanie Fizyczne – Zajęcia ogólnorozwojowe (32-ZAJOG).....	49



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Aerobik (32-AEROB)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Aerobik	(32-AEROB)
prowadzący	mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Katarzyna Ostrowska, mgr Ewa Sak, mgr Ewa Lesiuk, mgr Michał Krzak, mgr B. Machulec
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Aerobik to ćwiczenia wzmacniające układ krążenia, kształtujące wytrzymałość, zapewniające poprawę kondycji oraz szybkie spalanie tkanki tłuszczowej.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie kroków podstawowych: step-touch, kick, hill- back, v- tep, grape vine, chase, mambo, step-out (praca RR i NN). 2. Doskonalenie poruszania się w przestrzeni z tempem muzycznym. 3. Metodyka tworzenia i uczenia się prostych choreografii 4. Doskonalenie tworzenia bloków muzycznych z wykorzystaniem podstawowych kroków i pracy RR. 5. Ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie RR, NN, pośladków i brzucha (BPU). 6. doskonalenie różnych form muzycznych: funki, jazz, cha-cha, rumba itp. <p>FAT BURNING - tzw.spalacz tłuszczu ;ćwiczenia w progu oddechowym, dostosowane do wytrzymałości indywidualnej ćwiczącego (pomiar tętna).Celem treningu jest redukcja tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki.</p> <p>ABT - gimnastyka francuska; trening siłowo-wytrzymałościowy i szybkościowy, ma na celu wzmocnienie wszystkich grup mięśni, zawiera prostą choreografię.</p> <p>BODYSCULPT - To trening kształtujący ciało. Wielokrotne powtarzanie statyczne ćwiczenia wzmacniające i ujędrniające. Trening ten polega na polepszeniu wytrzymałości organizmu i podniesienie napięcia mięśniowego. Do pracy nad poszczególnymi partiami wykorzystuje się: gumy, ciężarki, małe hantle.</p> <p>FUNKY - Taneczna forma aerobiku wykonywana do muzyki soul i funki i pozostająca pod jej wpływem, wymaga dobrej koordynacji ruchowej. Stosunkowo wolne tempo ćwiczeń, trening w granicach 60% wartości skurczów serca, bardzo skuteczny w spalaniu tkanki tłuszczowej.</p> <p>TBC - ćwiczenia modelujące w toku lekcyjnym używa się hantli lub taśm dyna-band; głównym celem jest redukcja tkanki tłuszczowej i modelowanie, kształtowanie sylwetki.</p>



	CIRCUIT - obwód treningowy; forma zajęć wykorzystująca w jednym toku lekcyjnym naprzemiennie przyrządy ćwiczeń: hantle, obciążniki, taśmy dyna-band, piłki lekarskie, stopnie itd.. Obwód pozwala na równoczesne ćwiczenie siły mięśni i wytrzymałości ogólnej. Jedna z najbardziej wszechstronnych form treningowych. INTERVALL AEROBIK - Naprzemiennie łączenie aerobiku typu HI LO o dużej intensywności z ćwiczeniami wzmacniającymi o małej intensywności. Ma na celu poprawę układu krążenia.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość, 4. Piramidowa, dokładania, ekspresji twórczej.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. D. Olex-Zarychta, „Fitness”, Katowice 2005r. 2. K. Mrozek, „Fitness zawód czy pasja?” Kraków 2007r. 3. E. Grodzka-Kubiak, „Aerobik czy fitness”, Poznań 2002r. 4. Olga Kuźmińska „Aerobic – taniec i gimnastyka”, Wydawnictwo „Sport i Turystyka” Warszawa. 5. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, „Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne”, AWF Katowice 2010. 6. Arteaga, „Aerobik i step Ćwiczenia dla każdego Trening na każdy dzień”, 2009. 7. Skrypty, materiały ze szkoleń i konwencji Fitness
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych, podstawowe zdolności ruchowe i względne poczucie rytmu.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Aerobik		(32-AEROB)
kod(-y) zajęć	32-AEROB	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Katarzyna Ostrowska, mgr Ewa Sak, mgr Ewa Lesiuk, mgr Michał Krzak, mgr B. Machulec.	
grupa(-y)		
wymagania	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym	



merytoryczne	stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach. Poprowadzenie fragmentu zajęć choreograficznych.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Aerobik w wodzie (32-AEROBW)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Aerobik w wodzie	(32-AEROBW)
prowadzący	mgr Ewa Sak, mgr Radosława Hrebenda-Kuentler.
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Aerobik w wodzie /aqua dance aerobik/ należy do grupy sportów o charakterze aerobowym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia oswajające z oporem wody. - Kształtowanie wydolności tlenowej z zastosowaniem technik biegowych, skocznościowych i w kombinacjach ruchowych. - Kształtowanie wytrzymałości mięśniowej poszczególnych grup mięśniowych /pojedynczych mięśni i zaangażowaniem wielu grup mięśniowych współzależnych od siebie/ - Kształtowanie siły mięśniowej w różnych zbiorach ćwiczeń ukierunkowanych na budowanie masy mięśniowej w formie odrębnych ćwiczeń, obwodu ćwiczeń w różnych pozycjach / stojąc, leżąc na wodzie, w pozycjach pionowych bez kontaktu z podłożem, w pozycjach o zachwianej równowadze/. Zastosowanie ruchów prostych, złożonych w płaszczyznach zasadniczych i kombinowanych - Kształtowanie ruchomości w stawach. - Kształtowanie elastyczności mięśni i więzadeł w formie ćwiczeń ukierunkowanych na poszczególne strefy ciała. Kompleksowe zaangażowanie wielu grup mięśniowych – nóg, tułowia ,rąk. - Metodyka tworzenia i uczenia się prostych choreografii w wodzie. - Doskonalenie tworzenia bloków muzycznych z wykorzystaniem podstawowych kroków. - Koordynacja ruchowa w określonym rytmie, tempie i układzie ćwiczeń <p>Zastosowanie dostępnych przyborów do ćwiczeń, które spełniają rolę elementu obciążającego lub odcciążającego zgodnie z założeniem.</p> <p>Pod warunkiem umiejętności pływania – doskonalenie elementów pływania synchronicznego.</p> <p>Zabawy i współzawodnictwo z oporem wody jako element wykorzystany przy realizacji pracy aerobowej jak i relaksacji.</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjne.</p>
metody	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja)



proceeding activities	2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość,
number of didactic hours (contact hours)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
number of hours of student's own work	0
description of student's own work	-
organization of activities	
mandatory literature	1. Zysiak-Christ, A. Figurska, I. Stasikowska, „Metodyczne Podstawy Aqua Fitness”, Wrocław 2010
supplementary literature	-
website address	www.swfis.us.edu.pl
additional information	Głównym wymogiem przyjęcia do grupy jest brak przeciwwskazań zdrowotnych. Posiadanie umiejętności pływania nie jest wymagane.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

name	code
Wychowanie Fizyczne – Aerobik w wodzie	(32-AEROBW)
code(-y) of activities	32-AEROBW
person(-y) conducting the activities	mgr Ewa Sak, mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler.
group(-y)	
requirements	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
assessment criteria	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
process of verification	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
additional information	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Badminton (32-BADM)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Badminton	(32-BADM)
prowadzący	mgr Ewa Lesiuk, mgr Witold Wróblewski, mgr K. Zabielnny.
grupa(-y)	
treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> Charakterystyka dyscypliny – definicja, cele, zasady gry. Sprzęt do gry. Gry i zabawy oswojające z raketką i lotką. Elementy techniczne: Podstawowe pozycje gry. Doskonalenie poruszania się po boisku. Doskonalenie serwu (długi, krótki, forhendowi, backhandowy, po prostej, po przekątnej). Doskonalenie uderzeń (clear, skrót, lob, smecz, uderzenie płaskie) po prostej i po przekątnej boiska. Elementy taktyczne gry pojedynczej i podwójnej: Gry i zabawy stosowane w grze pojedynczej i podwójnej Rodzaje gry: atakująca i obronna. Gra właściwa Przepisy gry i sędziowanie. Systemy rozgrywek.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> Poglądowe (pokaz, obserwacja) Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej	0



studenta	
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. Nawara H., „Nauczanie techniki gry w badmintona – wskazówki metodyczne”. PZBad, Warszawa 1989. 2. Nawara H., Nawara U, „Gry i zabawy integracyjne” AWF, Wrocław 1999. 3. Nawara H. „Badminton”, AWF, Wrocław 2000. 4. Stelter M. „Badminton. Program szkolenia dzieci i młodzieży.” COS, Warszawa 2001. 5. Szalewicz A., „Nauka badmintona w weekend” Wyd. Wiedza i życie S.A, Warszawa 2001.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Badminton		(32-BADM)
kod(-y) zajęć	32-BADM	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Ewa Lesiuk, mgr Witold Wróblewski, mgr K. Zabielnny.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Callanetics (32-CALLAN)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Callanetics	(32-CALLAN)
prowadzący	mgr Jolanta Matuszczyk.
grupa(-y)	
treści zajęć	Podczas zajęć student poznaje zestawy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających na poszczególne partie mięśniowe, uczy się prawidłowej techniki wykonania poszczególnych elementów i kolejności w jakiej powinno dobierać się ćwiczenia. W trakcie zajęć student uzyskuje wiedzę o mięśniach, napięciach jakie występują podczas ćwiczeń i suplementacji w sporcie i w życiu codziennym.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość,
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. „Callanetics - metoda Callan Pinney”
literatura uzupełniająca	-
adres strony	www.swfis.us.edu.pl



www zajęć	
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Callanetics		(32-CALLAN)
kod(-y) zajęć	32-CALLAN	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Jolanta Matuszczyk.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Fitness-Joga (32-FIT-JOGA)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Fitness-Joga	(32-FIT-JOGA)
prowadzący	mgr Agnieszka Jaroszewska.
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Program zajęć obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zapoznanie z zasadami bezpiecznego uprawiania jogi oraz z przeciwwskazaniami do wykonywania określonych asan. - Przygotowanie do ćwiczeń jogi- planowanie ćwiczeń. - Rozgrzewka w jodze; zapoznanie z pojęciem asana. - Nauka pozycji energetyzujących. - Kształtowanie równowagi i koncentracji. - Pranajama: trening oddechowy podnoszący wydolność organizmu. - Ćwiczenia wizualizacyjne, sterownie wyobraźnią. - Ćwiczenia gibkościowe z wykorzystaniem taśm. - Trening Jakobsona- relaksacja po zajęciach. - Trening energetyczny w jodze. - Rehabilitacja i korekta wad postawy, usprawnianie narządów ruchu poprzez właściwy dobór asan. - Trening oczu. Joga jako system leczniczy.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość,
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej	0



studenta	
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” pod red. St.Grochala. 2. „Joga- praktyczny przewodnik” Jean Hall. 3. „Joga- równowaga ciała, umysłu i duszy” Cynthie Worby. 4. „Joga- uwolnij ciało i umysł” Joan Budillovsky. 5. „Joga- sposób na stres” Swami Shivapremanada. 6. „Joga oddechu”. 7. „Joga hormonalna” Lidia Machaj. 8. „Światło jogi”B.K.S. Iyengar. 9. „Trening relaksacyjny” St. Sieka. 10. „Joga dla każdego” praca zbiorowa. 11. „Joga na wesoło” Agata Chabierska.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Fitness-Joga		(32-FIT-JOGA)
kod(-y) zajęć	32-FIT-JOGA	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Agnieszka Jaroszevska.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Fitball (32-FITBALL)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Fitball	(32-FITBALL)
prowadzący	mgr Ewa Sak, mgr Katarzyna Ostrowska, mgr Beata Machulec.
grupa(-y)	
treści zajęć	Zasady treningu z piłką w praktyce i w teorii. Doskonalenie techniki prowadzenia i wykonywania ćwiczeń z piłką. Trening cardio na piłce. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacji i równowagi mięśniowej. Wzmacnianie mięśni posturalnych. Ćwiczenia izometryczne na piłce. Ćwiczenia zapobiegające problemom z kręgosłupem. Ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawach. Wzmacnianie mięśni grzbietu, zwiększenie ruchomości w stawach oraz korekcja wad postawy. Utrzymywanie równowagi z różnym ułożeniem nóg i ramion. Wzmocnienie mięśni brzucha i pleców. Wzmocnienie mięśni głębokich (mięśnie Kegla). Stretching - relaksacja i rozciąganie na piłce. Ćwiczenia antygravitacyjne w pozycjach izolowanych połączone z prawidłowym oddechem.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość,
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	



literatura obowiązkowa	1. Joanne Posner-Majer „Ball application of ortopedic and sport medicine”. 2. Beate Carriere “The swiss ball: Theory, basic exercises and clinical application”. 3. Collen Creig “Pilates on the ball”.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod	
Wychowanie Fizyczne – Fitball	(32-FITBALL)	
kod(-y) zajęć	32-FITBALL	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Ewa Sak, mgr Katarzyna Ostrowska, mgr Beata Machulec.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Gry rekreacyjne (32-GRYREKR)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Gry rekreacyjne	(32-GRYREKR)
prowadzący	mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler.
grupa(-y)	
treści zajęć	Student na zajęciach ma poznać dyscypliny ujęte w zestawie gier rekreacyjnych, znać ich przepisy (dwa i cztery ognie, rzucanka, serwobieg, palant, kwadrant, ringo, unihokej, siatkówka uproszczona). Student ponadto uczy się samodzielnej organizacji gry oraz sędziowania poszczególnych gier oraz sam umie grać na poziomie rekreacyjnym.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość,
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. Bondarowicz M. Staniszewski T. „Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych” Warszawa 2000 2. Mielniczuk M. Staniszewski T. „Stare i nowe gry drużynowe” 1999 3. Trześniowski R. „Zabawy i gry ruchowe”, Warszawa 1972 r. 4. Bondarowicz M.. „Zabawy i gry ruchowe” Warszawa 1976 r. 5. S. Starzyńska A. Tywoniuk-Małysz: „Unihokej. Podstawy technik i taktyki w



	<p>ćwiczeniach, grach i zabawach” Gdańsk 1998</p> <p>6. R. Kulgawczuk: „Mini piłka siatkowa”. Warszawa 1994</p> <p>7. Polski Związek Badmintona: "Przepisy gry"</p> <p>8. Bondarowicz M. „Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych.”</p> <p>9. Bondarowicz M. „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych” RCMSKFiS Warszawa</p> <p>10. Bondarowicz M. „Zabawy w grach sportowych” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1995 r.</p> <p>11. Chrostek L., Łabaj M. „Gry rekreacyjne - sport dla wszystkich”. Zarząd Główny TKKF. Warszawa 1982 r.</p>
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Gry rekreacyjne		(32-GRYREKR)
kod(-y) zajęć	32-GRYREKR	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Gry zespołowe (32-GRYZES)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Gry zespołowe	(32-GRYZES)
prowadzący	mgr Alicja Cywińska, mgr Eugenia Lukasek, mgr Ewa Sak, mgr Halina Makuch.
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Koszykówka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie elementów techniki gry; podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymania, ominięcia, ścięcia do piłki, wyjścia do piłki, - Obrona „każdy swego”, strefowa, - Atak szybki i pozycyjny, - Fragmenty gry w ataku i w obronie, - Gra szkolna i właściwa, - Współzawodnictwo i organizacja zawodów, - Sędziowanie. <p>Siatkówka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie elementów techniki; odbicie dolne i górne, zagrywka, wystawianie piłki, przyjęcie piłki po zagrywce, zabicie piłki, zastawienie, asekuracja, - Fragmenty gry, ustawienia na boisku, w obronie i w ataku, - Gra szkolna i właściwa, - Współzawodnictwo i organizacja zawodów, - Sędziowanie. <p>Unihokej</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie elementów techniki; przyjęcie piłki, prowadzenie piłki, uderzenie z forhendu i bekhendu, zwody, gra ciałem, odbieranie piłki, strzały na bramkę, gra bramkarza, - Fragmenty gry, ustawienie na boisku w obronie i w ataku, - Przepisy gry i sędziowanie, - Gra szkolna i właściwa, - Współzawodnictwo i organizacja zawodów. <p>Kształtowanie zdolności motorycznych i wydolności organizmu niezbędnych do każdej z gier zespołowych.</p>
metody	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja)



prorowadzenia zajęć	2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość,
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. Bronikowski M. „Wychowanie fizyczne z elementami edukacji olimpijskiej”. Poznań, 2003. 2. Kierczak U., Glos T. „Program wychowania fizycznego dla czterech etapów edukacyjnych.” Warszawa, 2002. 3. Arlet T. „Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry”. Kraków, 2001. 4. Grządziel G., Szade D. „Piłka siatkowa, technika, taktyka i elementy mini siatkówki.” AWF, Katowice, 2006. 5. Dudziński T. „Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki” – przewodnik do zajęć koszykówki ze studentami kierunku nauczycielskiego. AWF, Poznań, 2004. 6. Klocek T., Szczepanik M. „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego.” COS, Warszawa, 2003. 7. Huciński T. „Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka.” COS, Warszawa, 2008.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	Wychowanie Fizyczne – Gry zespołowe	kod	(32-GRYZES)
kod(-y) zajęć	32-GRYZES		
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Alicja Cywińska, mgr Eugenia Lukasek, mgr Ewa Sak, mgr Halina Makuch.		
grupa(-y)			
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.		
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.		
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.		



informacje dodatkowe	
-------------------------	--



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Judo (32-JUDO)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod	
Wychowanie Fizyczne – Judo	(32-JUDO)	
prowadzący	mgr Adam Górnik	
grupa(-y)		
treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie padów i przewrotów, 2. Pozycje do walki i sposoby poruszania się podczas walki, 3. Postawa niska i wysoka, 4. Doskonalenie techniki rzutów, 5. Doskonalenie techniki chwytów – trzymań, dźwigni, duszeń 6. Doskonalenie kombinacji rzutów prostych i złożonych w różnych kierunkach wychylenia oraz kontrataków, 7. Doskonalenie wykorzystania siły przeciwnika, 8. Nabycie ogólnej sprawności fizycznej – szybkości, wytrzymałości, gibkości itp., 9. Doskonalenie podstawowych elementów samoobrony. 	
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość. 	
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)	
liczba godzin pracy własnej studenta	0	
opis pracy własnej studenta	-	
organizacja zajęć		



literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. Lebeda „Judo”, Olympia Praha 1979, 2. F. M. Van Haesendonck „Judo. Encyclopedie in beelt” Antwerpen 1970, N.V. Scriptoria, 3. Kazuzo Kudo “Modern Judo” Amsterdam 1968, Japan Publications Trading Co. 4. W. Błach „Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych”, COS W-wa 2008, 5. P. Manocchia „Anatomiczne modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń”, Buchmann 2010, 6. H. Sozański, K. Perkowski, D. Śledziwski „Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej” AWF W-wa 2003, 7. R. M. Kalina „Teoria sportów walki” COS W-wa 2000, 8. R. Grzegorz „Modern Ju-Jitsu. Program szkolenia” BK Wrocław 2005, 9. S. Matwiejew, W. Jagiełło „Judo. Trening sportowy” COS W-wa 1997. 10. B. Skut „Judo w samoobronie. Zeszyt 1-3” W-wa 1967. Sport i turystyka. 11. Przepisy Walki Światowej Federacji Judo. 12. K. Perkowski, D. Śledziwski „metodyczne podstawy treningu sportowego” COS W-wa 1999, 13. G. Prus „Trening sportowy” AWF K-ce 2003, 14. P. Lewis „Sztuki walki Wschodu” REBIS 1998
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Judo		(32-JUDO)
kod(-y) zajęć	32-JUDO	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Adam Górnik	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Karate Kyokushin (32-KARATE)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Karate Kyokushin	(32-KARATE)
prowadzący	mgr Beata Machulec, mgr Michał Krzak.
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>- Doskonalenie technik ręcznych: seiken (pięść), uraken (odwrócona pięść), shuto (krawędź dłoni), hiji (łokieć), shotei (podstawa dłoni),</p> <p>- Doskonalenie technik nożnych: kin-geri (kopnięcie w krocze), hiza-geri (k. kolaniem), mae-geri (k. frontalne), mae-kage (k. wysokie w przód), mawashi-geri (k. okrężne), yoko-geri (k. boczne),</p> <p>- Doskonalenie pozycji: fudo - dachi, yoi - dachi, uchi - hachi - ji - dachi, haisoku - dachi, zenkutsu – dachi, musubi - dachi, sanchin – dachi, kumie – dachi.</p> <p>Poza nauką technik karate, studenci kształtują swój potencjał motoryczny podczas ćwiczeń indywidualnych oraz z pomocą współwiczającego.</p> <p>Podczas zajęć wykorzystywane są także przybory w postaci makiwar(tarcz), obciążników, skakanek, piłek i innych.</p>
metody prowadzenia zajęć	<p>1. Poglądowe (pokaz, obserwacja)</p> <p>2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie)</p> <p>3. Praktycznego działania:</p> <p>- syntetyczna - nauczanie całego ruchu,</p> <p>- analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty,</p> <p>- kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.</p>
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja	



zajęc	
literatura obowiązkowa	1. Mas. Oyama „The kyokushin way” 1976. 2. Steve Arneil “Kyokushin Karate Kata” 1985
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Karate Kyokushin		(32-KARATE)
kod(-y) zajęć	32-KARATE	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Beata Machulec, mgr Michał Krzak.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Koszykówka kobiet, Koszykówka mężczyzn (32-KOSZK, 32-KOSZM)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Koszykówka kobiet, Koszykówka mężczyzn	(32-KOSZK, 32-KOSZM)
prowadzący	mgr Władysław Gurgul, mgr Piotr Nowak, mgr Wiesław Majcher, mgr Leszek Binert, mgr Henryk Borgosz.
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Technika podstawowa indywidualnego ataku: bez piłki, z piłką. Krok biegowy, zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu. Doskonalenie techniki podań, chwytów, kozłowania. Ćwiczenia poszczególnych manewrów uwolnienia się obrońcy. Doskonalenie techniki rzutów po podaniu, po kozłowaniu. Rzuty sytuacyjne. Rzuty poszczególnych pozycji. Rzuty z obrońcą.</p> <p>Małe gry szkolne z zadaniami - podstawowe 1:1, rozwinięte 2:2, 3:3. Ćwiczenia atakowania oparte na ocenie zachowania obrońcy.</p> <p>Metodyka nauczania i doskonalenia szybkiego ataku niezorganizowanego i zorganizowanego. Prowadzenie piłki w dwójkach, w trójkach, czwórkach. Rozgrywanie przewag liczebnych 2x1, 3x2, 4x3.</p> <p>Kształtowanie umiejętności w obronie wobec przeciwnika z piłką.</p> <p>Zastawianie i zbiórka z tablicy.</p> <p>Atakowanie i obrona zespołowa: atak z zastosowaniem ruchu po „ósemce”, ze zmianą za piłką i od piłki. Obrona „każdy swego”, strefowa /z przekazaniem/.</p> <p>Gry szkolna, gra właściwa.</p> <p>Sędziowanie i przepisy gry.</p>
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość. <p>Zajęcia praktyczne będą prowadzone w formie ściślejszej, zadaniowej oraz w formie gier i</p>



	zabaw oraz we fragmentach gry.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dawid Mazur i Kazimierz Mikołajec – „Koszykarski atlas ćwiczeń” 2. Jan Mikołowski i Halina Oszast – „Koszykówka” 3. Zdzisław Chrominski – „Metodyka sportu dzieci i młodzieży” 4. Zbigniew Naglak – „Trening sportowy” 5. Tadeusz Ulatowski – „Teoria i metodyka sportu” 6. Władysław Maleszewski – „Taktyka koszykówki” 7. Tadeusz Huciński – „Podstawy obrony w koszykówce” 8. Praca zbiorowa – „Koszykówka – obrona” 9. T. Huciński, „Vademecum koszykówki”. Warszawa 1996 10. T. Dudziński, „Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki.” AWF Poznań 2004 11. R. Litkowicz, D. Zarychta-Olex, „Uczymy grać w koszykówkę”, AWF Katowice 2009
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	Wychowanie Fizyczne – Koszykówka kobiet, Koszykówka mężczyzn	kod	(32-KOSZK, 32-KOSZM)
kod(-y) zajęć	32-KOSZK, 32-KOSZM		
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Władysław Gurgul, mgr Piotr Nowak, mgr Wiesław Majcher, mgr Leszek Binert, mgr Henryk Borgosz.		
grupa(-y)			
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.		
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.		
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.		
informacje dodatkowe			



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Nordic walking (32-NORDIC)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Nordic walking	(32-NORDIC)
prowadzący	mgr A. Jaroszevska.
grupa(-y)	
treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia oswajające z techniką chodu, prawidłowy dobór kijków. 2. Doskonalenie prawidłowej techniki pracy NN, ćwiczenia gibkościowe z kijkami. 3. Doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki w treningu NORDIC WALKING. 4. Doskonalenie pracy RR, ćwiczenia siłowe, koordynacyjne i oddechowe. 5. Gry i zabawy terenowe kształtujące szybkość i zwinność z wykorzystaniem kijków. 6. Doskonalenie techniki fitness: sylwetka, sposób trzymania kijków, prawidłowy rytm marszu. 7. Metodyka nauczania techniki podstawowej, ćwiczenia siłowe i rozciągające z kijkami. 8. Stretching z wykorzystaniem kijków.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura	1.



obowiązkowa	
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Nordic walking	(32-NORDIC)
kod(-y) zajęć	32-
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr A. Jaroszevska.
grupa(-y)	
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Pilates (32-PILATES)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Pilates	(32-PILATES)
prowadzący	mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Agnieszka Jaroszewska, mgr L. Binert.
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Program zajęć obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie pozycji pilates, podstawowe zasady metody i jej tło historyczne. - Wskazówki do prawidłowej postawy ciała. - Zapoznanie z pojęciem POWERHOUSE. - Doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki w metodzie pilates - Przygotowanie do ćwiczeń: rolowanie w pozycji stojącej i siedzącej; anatomia i biomechanika ruchu. - Neutralna pozycja kręgosłupa, wskazówki do ćwiczeń. - Zapoznanie z bezpiecznymi i efektywnymi ćwiczeniami metody pilates wzmacniającymi mięśnie brzucha, grzbietu i dna miednicy. - Technika oddychania w metodzie pilates- nauka świadomego i kontrolowanego oddechu podczas ćwiczeń. - Mobilizacja całego kręgosłupa, intensywne wzmacnianie mięśni CENTRUM. - Rozciąganie tylnych mięśni nóg i pachwin, stabilizacja POWERHOUSE. - Omówienie najczęściej popełnianych błędów podczas ćwiczeń. - Stabilizacja muskulatury całego tułowia, wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i biodrowej. - Kształtowanie równowagi całego ciała, rozciąganie mięśni przykręgosłupowych i mięśni grzbietu. - Balloning Ball- wykorzystanie piłki do ćwiczeń oporowych. - Ćwiczenia wizualizacyjne i relaksacyjne, kształtowanie świadomości własnego ciała, aktywne odprężenie. - Rozciąganie przykurczonych mięśni, wzmacnianie mięśni osłabionych, praca nad wysmukleniem sylwetki.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu,



	- analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. „Pilates dla każdego” Denise Austin 2. „Pilates: kształtowanie ładnej sylwetki ciała” Selby A., Herdman A 3. „Szczipłe uda” Karen Burke 4. „Pilates” Steve Shipline
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Pilates		(32-PILATES)
kod(-y) zajęć	32-PILATES	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Agnieszka Jaroszewska, mgr L. Binert.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Piłka nożna kobiet, Piłka nożna mężczyzn (32-PILNOZK, 32-PILNOZM)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Piłka nożna kobiet, Piłka nożna mężczyzn	(32-PILNOZK, 32-PILNOZM)
prowadzący	mgr Adam Górnik, mgr Aleksander Fangor, mgr Beata Machulec, mgr Ewa Lesiuk, mgr Henryk Borgosz, mgr Leszek Binert, mgr Piotr Nowak, mgr Stanisław Bonk, mgr Wiesław Majcher, mgr Witold Wróblewski.
grupa(-y)	
treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej. 2. Doskonalenie umiejętności w zakresie zespołowych form aktywności ruchowej – piłki nożnej i futsal <ol style="list-style-type: none"> a) Uderzenia, przyjęcia i prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, b) Zwody piłką i bez piłki, drybling, c) Gra uproszczona i szkolna d) Gra ciałem, e) Różne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie z piłką i bez piłki 3. Przekaz wiadomości <ol style="list-style-type: none"> a) Podstawowe zasady gry w ataku i w obronie, b) Znaczenie i rola systematycznej samokontroli i samooceny sprawności i umiejętności c) Wykorzystanie sprzętu i urządzeń w realizacji różnorodnych zadań przez studentów d) Podstawowe zasady organizacji zajęć i sędziowania e) Współdziałanie w drużynie (grupie) w różnych formach aktywności ruchowej i organizacji zajęć ruchowych
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty <p>i po ich opanowaniu łączenie w całość.</p>



liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bednarski L., Koźmin A., Mazur Z., Piłka nożna” Kraków 2008, wyd. AWF 2. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. „ Technika piłki nożnej" - klasyfikacja, nauczanie, CUDH Miler, Katowice, 2001 3. Panfil R., Żmuda W. „, Nauczanie gry w piłkę nożną”, Wrocław, 2003 4. Bednarski L. Kozmin A., Piłka nożna"- podręcznik dla studentów i nauczycieli, AWF Kraków, 1998 5. Przepisy gry w piłką nożną – PZPN 6. Przepisy gry w futsal –PZPN 7. Stuła „Wybrane zagadnienia treningu sportowego piłkarzy nożnych”, Aksel, Gorzów Wlkp., 2005 8. Talaga J. „Piłka nożna-sprawność specjalna - testy” Zysk Poznań, 2006 9. J. Talaga, Taktyka piłki nożnej, Sport i Turystyka, W-wa 1998 10. J. Talaga, „Trening piłki nożnej”, COS W-wa 1997 11. J. Talaga, „ABC młodego piłkarza. Nauczanie techniki”. Wyd. Zysk i S-ka 2006 12. J. Wrzos, „Atlas ćwiczeń specjalistycznych piłkarza”, AWF K-ce 1978 13. K. Bischops, „Piłka nożna – rozgrzewka”, Oficyna Wydawnicza Marshal, Wrocław 1998 14. R. Brammer, „Piłka nożna krok po kroku”, Poradnik 2008 15. W. Zaciorski, „Kształtowanie cech motorycznych sportowców” Sport i Turystyka, W-wa 1970 16. G.M. Gagajewska, „Psychologia gry w piłkę nożną, Sport i Turystyka”, W-wa 1973
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	Wychowanie Fizyczne – Piłka nożna kobiet, Piłka nożna mężczyzn	kod	(32-PILNOZK, 32-PILNOZM)
kod(-y) zajęć	32-PILNOZK, 32-PILNOZM		
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Adam Górnik, mgr Aleksander Fangor, mgr Beata Machulec, mgr Ewa Lesiuk, mgr Henryk Borgosz, mgr Leszek Binert, mgr Piotr Nowak, mgr Stanisław Bonk, mgr Wiesław Majcher, mgr Witold Wróblewski.		
grupa(-y)			
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.		
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.		



przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Piłka ręczna (32-PILR)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Piłka ręczna	(32-PILR)
prowadzący	mgr Piotr Nowak, mgr Adam Suchański.
grupa(-y)	
treści zajęć	Treści merytorycznej pracy ujęte w trzech działach: motoryczność, umiejętności, wiadomości. W zakresie motoryczności – zastosowanie środków kształtujących motorykę w formie ćwiczeń specjalnych i kierunkowanych pod kątem koordynacji ruchowej, szybkości, mocy, skoczności. umiejętności są realizowane w ćwiczeniach. Ćwiczenia oswajające z piłką, w formie zabawowej i gier. Doskonalenie techniczne z zakresu podań, kozłowania oraz rzutów. Nauka techniki zwodów. Nauka, doskonalenie techniki zasłon. Umiejętności doskonalące operowanie piłką w biegu z dostosowaniem się do warunków wytworzonych przez obrońców . doskonalenie, doskonalenie sposobów uwalniania się od przeciwnika. Technika poruszania się indywidualnego w obronie. Gra na poszczególnych pozycjach w ataku. Gra szybkim atakiem zorganizowanym. Nauka ataku pozycyjnego w tzw. „pasach działania”, ze zmianą pasów działania. współdziałanie zespołowe w ataku, w obronie w formie fragmentów gry. Rodzaje rzutów i ich zastosowanie. Wytwarzanie przewagi liczebnej w ataku nad obroną. Gry doskonalące zastosowanie umiejętności technicznych i wiedzy taktycznej w grze zespołowej. Wiadomości teoretyczne i praktyczne z zakresu systemów obrony. Zapoznanie z przepisami i interpretacją gry w piłkę ręczną.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin	0



pracy własnej studenta	
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Piłka ręczna		(32-PILR)
kod(-y) zajęć	32-PILR	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Piotr Nowak, mgr Adam Suchański.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Pływanie (32-PLYWKM)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Pływanie	(32-PLYWKM)
prowadzący	mgr Stanisław Bonk, mgr Beata Machulec, mgr Władysław Gurgul, mgr Ewa Sak, mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler, mgr Alicja Cywińska, mgr Piotr Nowak, mgr Aleksander Fangor, mgr Wiesław Majcher, mgr Katarzyna Ostrowska, mgr Eugenia Lukasek, mgr Adam Suchański.
grupa(-y)	
treści zajęć	Przygotowanie specjalne. <ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia oddechowe w wodzie - Różne formy zabawy i współzawodnictwa w wodzie - Trening techniki indywidualnej, - Doskonalenie pracy rąk i nóg w wybranych stylach, - Nauczanie nawrotów, - Doskonalenie i koordynacja pracy rąk i nóg w pływaniu różnymi stylami, - Rozwijanie wytrzymałości pływackiej, - Doskonalenie pływania pod wodą, - Doskonalenie bezpiecznego zachowania się w wodzie i odpowiedniej reakcji w razie wypadku, - Zasady sędziowania i organizacji zawodów pływackich.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej	0



studenta	
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bartkowiak E. (1999) „Pływanie sportowe”, COS, Warszawa. 2. Dybińska E. (2009) „Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia”, AWF, Kraków. 3. Juszkiwicz M. (2008) „Pływanie w kategoriach wartości”, FALL, Kraków. 4. Ostrowski A. (2005) „Zabawy i rekreacja w wodzie”, WSiP, Warszawa. 5. Ostrowski A. (2009) „Nurkowanie z zatrzymanym oddechem”, AWF, Kraków. 6. Pietrusik K. (2005) „Pływanie nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy AQUA FITNESS”, TKKF, Warszawa. 7. Dybińska E. (2009) „Uczenie się i nauczanie pływania –wybrane zagadnienia”, AWF, Kraków. 8. Ostrowski A. (2005) „Zabawy i rekreacja w wodzie”, WSiP, Warszawa. 9. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (2003) „Elementy teorii pływania”, AWF, Wrocław. 10. Karpiński R. (2008) „Pływanie sport, zdrowie, rekreacja”, AWF, Katowice 11. Karpiński R. „Pływanie. Podstawy techniki”. 12. Laughlin, „Pływanie dla każdego”, Buk Rower 2007. 13. Kalinowski, R. Roszko, „Pływanie – poradnik metodyczny”, WSiP W-wa 1986. 14. Płatonow, „Trening wyczynowy w pływaniu”, Biblioteka Trenera, W-wa 1997. 15. „Prawie wszystko o ratownictwie wodnym” WOPR W-wa 1993 16. Diakowska, „Trening pływacki”, Triathlon 2000 nr 8. 6. Arteaga, „Aerobik i step Ćwiczenia dla każdego Trening na każdy dzień”, 2009. 7. Skrypty, materiały ze szkoleń i konwencji Fitness
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych. Posiadanie umiejętności pływania nie jest wymagane.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Pływanie	(32-PLYWKM)
kod(-y) zajęć	32-PLYWKM
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Stanisław Bonk, mgr Beata Machulec, mgr Władysław Gurgul, mgr Ewa Sak, mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler, mgr Alicja Cywińska, mgr Piotr Nowak, mgr Aleksander Fangor, mgr Wiesław Majcher, mgr Katarzyna Ostrowska, mgr Eugenia Lukasek, mgr Adam Suchański.
grupa(-y)	
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Siatkówka kobiet, Siatkówka Mężczyzn, Siatkówka Kobiet i Mężczyzn (32-SIATK, 32-SIATM, 32-SIATKM)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Siatkówka kobiet, Siatkówka Mężczyzn, Siatkówka Kobiet i Mężczyzn	(32-SIATK, 32-SIATM, 32-SIATKM)
prowadzący	mgr Adam Suchański, mgr Eugenia Lukasek, mgr Halina Makuch, mgr Henryk Borgosz, mgr Krzysztof Zabielnny, mgr Stanisław Bonk, mgr Wiesław Majcher, mgr Witold Wróblewski, mgr Alicja Cywińska, mgr Radosława Hrebenda-Kuentler, mgr Adam Górnik, mgr Ewa Sak, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Leszek Binert, mgr Władysław Gurgul, mgr Ewa Lesiuk.
grupa(-y)	
treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka dyscypliny – definicja, cele, zasady gry. 2. Sprzęt do gry. 3. Gry i zabawy przygotowawcze z piłkami do siatkówki. 4. Doskonalenie postawy siatkarskiej oraz poruszania się po boisku. 5. Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz każdą częścią ciała. 6. Doskonalenie zagrywki dolnej i górnej. 7. Doskonalenie zbitcia dynamicznego oraz nauczanie bloku pojedynczego. 8. Doskonalenie przyjęcia zagrywki sposobem górnym i dolnym. 9. Doskonalenie wystawienia piłki w przód i w tył sposobem górnym i dolnym. 10. Fragmenty gry. 11. Gra właściwa. 12. Przepisy gry i sędziowanie. 13. Systemy rozgrywek.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbitcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)



dydaktycznych (kontaktowych)	
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza W., Zdebska H. (2007) „Piłka siatkowa. Obrona pola w ujęciu taktycznym”. Biblioteka Trenera. Warszawa. 2. Krzyżanowski Z. (1970) „Piłka siatkowa. Aktywność siatkarza”. Biblioteka Trenera. Warszawa. 3. Mazur S., Szuppe W., Woluch J. „Piłka siatkowa. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania techniki gry”. AWF Warszawa. 4. Papageorgiou A., Spitzley W. (1999) „Piłka siatkowa. Podręcznik nauczania podstawowego”. Oficyna Wydawnicza Marshal Wrocław. 5. Selinger A., Ackerman-Blont J. “Power Volleyball”. St.. Martins Press. New York. 6. Superlak E. (1995) „Piłka siatkowa, techniczno-taktyczne przygotowanie do gry”. Infolley Wrocław. 7. Uzarowicz J. Zdebska H. (1998) Piłka Siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS RCMSzKFIS Warszawa. 8. Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Edward Superlak 9. 2. Piłka siatkowa - techniczno-taktyczne przygotowanie do gry .Edward Superlak 10. 3. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Grzegorz Grządziel, Władimir J.Ljach. 11. Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Klocek T., Szczepanik M. 2003 12. G. Grządziel „Piłka siatkowa – podstawy treningu – zasób ćwiczeń”, COS W-wa 2000 13. M. Szczepanik „Siatkówka w szkole”, AWF Wrocław 1998, 14. R. Kulgawczuk „Piłka siatkowa – nauczanie i doskonalenie gry”, RCMSKFIS Warszawa 1990, 15. Z. Rusek „Minisiatkówka” PZPS W-wa 1994. 16. M. Bondarowicz „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych”, RCMSKFIS W-wa 1994, 17. J. Woluch, W.Schuppe, R. Doniel, I. Jarochovska, A. Ojrzanowski, E. Wrześniewska „Piłka siatkowa – zasób ćwiczeń i wskazania organizacyjno-metodyczne” AWF W-wa 1988, 18. Z. Zatyrcz, L. Piasecki „Piłka siatkowa”, Szczecin 2000. 19. R. Trześniowski - „Zabawy i gry ruchowe” 20. J. Uzarowicz – „Siatkówka – co jest grane?” 21. T. Ulatowski – „Teoria i metodyka sportu
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod
-------	-----



Wychowanie Fizyczne – Siatkówka kobiet, Siatkówka Mężczyzn, Siatkówka Kobiet i Mężczyzn		(32-SIATK, 32-SIATM, 32-SIATKM)
kod(-y) zajęć	32-SIATK, 32-SIATM, 32-SIATKM	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Adam Suchański, mgr Eugenia Lukasek, mgr Halina Makuch, mgr Henryk Borgosz, mgr Krzysztof Zabiłny, mgr Stanisław Bonk, mgr Wiesław Majcher, mgr Witold Wróblewski, mgr Alicja Cywińska, mgr Radosława Hrebenda-Kuentler, mgr Adam Górnik, mgr Ewa Sak, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Leszek Binert, mgr Władysław Gurgul, mgr Ewa Lesiuk.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Siłownia ogólnorozwojowa (32-SIŁOG)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Siłownia ogólnorozwojowa	(32-SIŁOG)
prowadzący	mgr Stanisław Bonk, mgr Piotr Nowak, mgr Agnieszka Jaroszewska, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Beata Machulec, mgr Ewa Sak, mgr Adam Suchański, mgr Aleksander Fangor, mgr Ewa Lesiuk, mgr Alicja Cywińska, mgr Halina Makuch.
grupa(-y)	
treści zajęć	Zapoznanie z regulaminem siłowni (warunkami bezpieczeństwa, doбором obciążeń na poszczególnych przyrządach). Zaprawa siłowa w formie obwodu ćwiczebnego. Ćwiczenia kształtujące z małym obciążeniem; hantle, pierścienie. Trening stacyjny na wybranych przyrządach. Trening wytrzymałości siłowej metodą obwodu ćwiczebnego. Ćwiczenia rozciągające z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz z partnerem. Trening siły mięśniowej metodą kulturystyczną. Doskonalenie zasad określania wielkości obciążeń w serii, ilość powtórzeń i czasu przerw. Ćwiczenia gibkościowo- rozciągające wykonane metodą stretchingu. Doskonalenie ćwiczeń wzmacniających mięśnie obręczy barkowej, ramion oraz grzbietu, mięśnie brzucha, klatki piersiowej oraz nóg. Trening cardio jako forma spalania tkanki tłuszczowej (ergometr, rower, orbitrek). Ćwiczenia o charakterze szybkościowo-siłowym: wypady, wstępowania, wyciskanie sztangi leżąc. Trening w super-seriach wzmacniający siłę mięśni antagonistycznych. Trening kształtujący rzeźbę mięśni. Trening interwałowy. Planowanie zestawu ćwiczeń wg indywidualnych potrzeb i zainteresowań.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)



liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. Everett Aaberg „Trening siłowy, mechanika mięśni”. 2. Kurt Brungardt „Klatka piersiowa i barki”. 3. Kurt Brungardt „ABS czyli mięśnie brzucha”. 4. Kurt Brungardt „Ramiona, tricepsy, bicepsy- rozciąganie”. 5. Olivier Lafay „Trening siłowy bez sprzętu”.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Siłownia ogólnorozwojowa	(32-SIŁOG)
kod(-y) zajęć	32-SIŁOG
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Stanisław Bonk, mgr Piotr Nowak, mgr Agnieszka Jaroszevska, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Beata Machulec, mgr Ewa Sak, mgr Adam Suchański, mgr Aleksander Fangor, mgr Ewa Lesiuk, mgr Alicja Cywińska, mgr Halina Makuch.
grupa(-y)	
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Step (32-STEP)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Step	(32-STEP)
prowadzący	mgr Katarzyna Ostrowska
grupa(-y)	
treści zajęć	<p>Program zajęć obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zapoznanie z zasadami bezpiecznego ćwiczenia na stepie. - Omówienie przeciwwskazań do ćwiczeń. - Nauka przeprowadzenia rozgrzewki na lekcji stepu- nauka kroków podstawowych z zakresu HI/LO: STEP TOUCH, DOUBLE STEP, V STEP, LUNGES, STEP OUT, HEEL BACK, GRAPEVINE, MAMBO, CHASSE, DOUBLE LUNGES. - Doskonalenie kroków podstawowych: basic, knee up, V step, Lstep, technika ruchu, praca nóg i rąk, stosowanie komend słownych i wizualnych. - Kształtowanie wytrzymałości poprzez ćwiczenia o submaksymalnej intensywności. - Doskonalenie poznanych kroków w układach dwójkowych-double step. - Doskonalenie budowania prostych układów choreograficznych. - Kształtowanie siły mięśni brzucha i grzbietu – ćwiczenia wzmacniające na stepie. - Ćwiczenia rozciągające- stretching. - Omówienie najczęściej popełnianych błędów podczas wykonywania ćwiczeń.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość, 4. Piramidowa, dokładania, ekspresji twórczej.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej	0



studenta	
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	1. „Aerobik czy fitness: E.Grodzka- Kubiak. 2. „Aerobik- teoria, technika wykonania, metodyka nauczania” AWFIS Gdańsk.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Step	(32-STEP)
kod(-y) zajęć	32-STEP
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Katarzyna Ostrowska
grupa(-y)	
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Tenis stołowy (32-TENSTK)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Tenis stołowy	(32-TENSTK)
prowadzący	mgr Adam Górnik, mgr Adam Suchański, mgr Henryk Borgosz, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Krzysztof Zabieliński, mgr Piotr Nowak, mgr Stanisław Bonk, mgr Władysław Gurgul.
grupa(-y)	
treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> Przepisy i organizacja zawodów sportowych, Doskonalenie prawidłowej rozgrzewki, Doskonalenie poruszania się przy stole do gry w ataku i w obronie, Doskonalenie techniki odbicia i przyjęcia piłeczki forehand i backhand, Doskonalenie różnych sposobów wprowadzenia piłeczki do gry - bezrotacyjna i rotacyjna (wsteczna i postępująca), Doskonalenie zbitcia piłeczki w zamierzone pole stołu z rotacją i bez rotacji, Doskonalenie gry w ataku i w obronie, w grze właściwej.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> Poglądowe (pokaz, obserwacja) Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbitcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura	1. A. Grubba „Nauka tenisa stołowego w weekend” Wiedza i Życie 2008



obowiązkowa	2. J. Grycan „Integralny Tenis Stołowy. Jak sport może zmienić Twój świat w dużo lepsze miejsce dożycia” Kraków 2007, 3. B. Latuszkiewicz „Alfabet tenisa stołowego. Grubba Walner i inni” 1997 4. T. Ulatowski „Teoria i metodyka sportu” Sport i Turystyka 1971, 5. R. Deresz „sport dla każdego – tenis” Omnipress 2002, 6. J. Czerniachowski „Tenis stołowy” Sport i Turystyka 1956. 7. Ryszard Kulczycki „ Tenis stołowy-materiały szkoleniowe” 8. Andrzej Person „ Z rakieta w rękę” 9. Sozański Henryk „Podstawy teorii treningu sportowego” 10. Talaga J. „A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń”
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Tenis stołowy	(32-TENSTK)
kod(-y) zajęć	32-TENSTK
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Adam Górnik, mgr Adam Suchański, mgr Henryk Borgosz, mgr Jolanta Matuszczyk, mgr Krzysztof Zabiłny, mgr Piotr Nowak, mgr Stanisław Bonk, mgr Władysław Gurgul.
grupa(-y)	
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Unihokej (32-UNIHOK)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Unihokej	(32-UNIHOK)
prowadzący	mgr Aleksander Fangor, mgr Eugenia Lukasek, mgr Halina Makuch, mgr Alicja Cywińska, mgr Leszek Binert.
grupa(-y)	
treści zajęć	<ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie techniki indywidualna: poruszanie się po boisku, podania i przyjęcia piłki, strzały, prowadzenie piłki, zwody, gra ciałem. - Nauczanie taktyki zespołowej w ataku i obronie. - Student po zakończonych zajęciach zna poprawną terminologię (ćwiczeń ruchowych, pozycji wyjściowych, zadań ruchowych), zna zasady i przepisy unihokeja, zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych oraz zasady fair-play, potrafi dbać o higienę osobistą. - Studenci biorący udział w zajęciach podnoszą swoją sprawność fizyczną, kondycję oraz rozwijają umiejętności pracy w zespole.
metody prowadzenia zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: <ul style="list-style-type: none"> - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbicie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej studenta	0
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	



literatura obowiązkowa	1. S. Starzyńska A. Tywoniuk-Małysz: Unihokej. Podstawy technik i taktyki w ćwiczeniach, grach i zabawach. Gdańsk 1998 2. S. Starzyńska: Unihokej dla małych i dużych. Gdańsk 2001 3. D. Abramuk pr.zb.: Unihoc. Warszawa 1994 4. M. Bilska, E. Żółkowska „Unihok” – gra dla wszystkich.
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa	kod	
Wychowanie Fizyczne – Unihokej	(32-UNIHOK)	
kod(-y) zajęć	32-UNIHOK	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Aleksander Fangor, mgr Eugenia Lukasek, mgr Halina Makuch, mgr Alicja Cywińska, mgr Leszek Binert.	
grupa(-y)		
wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.	
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.	
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.	
informacje dodatkowe		



Sylabus modułu: *Wychowanie Fizyczne (32-WF)*

Nazwa wariantu modułu (opcjonalnie):

Wychowanie Fizyczne – Zajęcia ogólnorozwojowe (32-ZAJOG)

1. Informacje ogólne

koordynator modułu	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego
rok akademicki	2013/2014
semestr	Semestr II
forma studiów	Stacjonarne II stopnia / Jednolite magisterskie
sposób ustalania oceny końcowej modułu	
informacje dodatkowe	

2. Opis zajęć dydaktycznych i pracy studenta

nazwa	kod
Wychowanie Fizyczne – Zajęcia ogólnorozwojowe	(32-ZAJOG)
prowadzący	mgr Aleksander Fangor, mgr Alicja Cywińska, mgr Eugenia Lukasek, mgr Halina Makuch, mgr Leszek Binert
grupa(-y)	
treści zajęć	1.Kształtowanie siły mięśni ramion, tułowia, nóg. 2.Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej. 3.Przedstawienie programów treningowych, zasad i metod: - Doskonalenie prawidłowej rozgrzewki - Doskonalenie ćwiczeń gimnastycznych (rozciągające i wzmacniające poszczególne partie mięśni) - Doskonalenie przewrotów w przód i w tył, stania na RR - Tor przeszkód - Kształtowanie siły mięśni ramion, tułowia, nóg, - Kształtowanie gibkości, - Kształtowanie wytrzymałości, - Kształtowanie szybkości, - Kształtowanie zwinności, - Mały układ gimnastyczny.
metody prowadzenia zajęć	1. Poglądowe (pokaz, obserwacja) 2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie) 3. Praktycznego działania: - syntetyczna - nauczanie całego ruchu, - analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty, - kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość.
liczba godzin dydaktycznych (kontaktowych)	30 godzin w semestrze (2 godziny tygodniowo x 15 tygodni w semestrze)
liczba godzin pracy własnej	0



studenta	
opis pracy własnej studenta	-
organizacja zajęć	
literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Współczesny trening masy mięśniowej”, A. Zając, M. Wilk, S. Poprzecki, B. Bacik AWF Katowice 2010; 2. „Anatomia w treningu siłowym i fitness”, M. Vella; 3. „Anatomiczne modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń”, P. Manocchia. 4. J.Talaga ;"A-Z"sprawności fizycznej 5. M.Listowski;"Stretching i zadanie" 6. T.Maszczak;"Metodyka wf" 7. R.Jeziński,R.Rybicka;"Gimnastyka" 8. P. Manocchia „Anatomiczne modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń”, Buchmann 2010, 9. P. Tsatsuline „Rozciąganie odprężone” ZP Wydawnictwa 2010 10. W. Miesner „Sztanga, hantle i sztangielki. Wszystko na temat sprzętu, techniki, treningu i zdrowia” Alma-Press I/2005 11. A. Suchanowski „Indywidualizacja w treningu wytrzymałości specjalnej sportowców wysokiej klasy” AWF Gdańsk 2002 12. T. Rychlik „Perfekcyjny wygląd – kulturystyka i fitness” Złote Myśli 13. N. Wolek „Jak poprawić kondycję i zdrowie” Belona 2008 14. F. Delavier „Modelowanie sylwetki” PZWL 2008 15. F. Delavier „Atlas treningu siłowego” PZWL 2007 16. E. Karpay „Fitness zdrowie i uroda” SEPTEM 2006 17. K. Perkowski, D. Śledziwski „Metodyczne podstawy treningu sportowego” COS W-wa 1999, 18. G. Prus „Trening sportowy” AWF K-ce 2003, 19. D. Groffik „Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii” AWF K-ce 2009 20. J. Talaga „Atlas ćwiczeń A-Z sprawności fizycznej” YPSYLON W-wa 1998 21. J. Górski „Fizjologia Człowieka” PZWL 2010 22. M. i T. Figurscy „Nordic walking dla Ciebie” Interspar 2008 23. Jerzy Talaga – „A-Z sprawności fizycznej” 24. Zbigniew Naglak – „Trening sportowy, teoria i praktyka” 25. Tadeusz Ulatowski – „Teoria i metodyka sportu”
literatura uzupełniająca	-
adres strony www zajęć	www.swfis.us.edu.pl
informacje dodatkowe	Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

3. Opis sposobów weryfikacji efektów kształcenia modułu

nazwa		kod
Wychowanie Fizyczne – Zajęcia ogólnorozwojowe		(32-ZAJOG)
kod(-y) zajęć	32-ZAJOG	
osoba(-y) przeprowadzająca(-e) weryfikację	mgr Aleksander Fangor, mgr Alicja Cywińska, mgr Eugenia Lukasek, mgr Halina Makuch, mgr Leszek Binert	
grupa(-y)		



wymagania merytoryczne	Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowania ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej.
kryteria oceny	Wymagana 100% obecność i aktywny udział w zajęciach.
przebieg procesu weryfikacji	Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego a także uzyskanych ocen cząstkowych.
informacje dodatkowe	