

|    |                           |                            |
|----|---------------------------|----------------------------|
| 1. | Nazwa kierunku            | filologia rosyjska         |
| 2. | Wydział                   | Wydział Humanistyczny      |
| 3. | Cykl rozpoczęcia          | 2020/2021 (semestr zimowy) |
| 4. | Poziom kształcenia        | studia pierwszego stopnia  |
| 5. | Profil kształcenia        | ogólnoakademicki           |
| 6. | Forma prowadzenia studiów | stacjonarna                |

**Moduł kształcenia:** Wychowanie fizyczne (1 semestr)

**Kod modułu:** 32-WF1

1. Liczba punktów ECTS: 0

| 2. Zakładane efekty uczenia się modułu |  |                             |                                |
|--|--|-----------------------------|--------------------------------|
| kod                                    | opis   | efekty uczenia się kierunku | stopień realizacji (skala 1-5) |
| 32-WF1_K_1                             | Przestrzega zasad „fair play” na boisku oraz w życiu codziennym.   |                             |                                |
| 32-WF1_K_2                             | Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.   |                             |                                |
| 32-WF1_U_1                             | Potrafi poprawnie wykonać elementy techniczne z wybranej dyscypliny sportowej; Potrafi z powodzeniem zaliczyć test sprawności ogólnej (test Pilicza, test Coopera).  |                             |                                |
| 32-WF1_U_2                             | Potrafi zastosować odpowiedni rodzaj treningu w zależności, od celu, jaki chce osiągnąć (poprawę funkcjonowania układu krążenia, poprawa koordynacji ruchowej, wzmocnienie mięśni, poprawa wydolności oddechowej). |                             |                                |
| 32-WF1_W_1                             | Zna przepisy z zakresu podstawowych gier zespołowych lub z innej wybranej dyscypliny sportu, a także ma podstawową wiedzę o organizowaniu zawodów sportowych.  |                             |                                |
| 32-WF1_W_2                             | Posiada podstawową wiedzę o kulturze fizycznej. Zna zależności pomiędzy aktywnością ruchową i właściwym odżywianiem a zdrowiem i komfortem życia w przyszłości. Potrafi wyjaśnić istotę sportu.                    |                             |                                |

### 3. Opis modułu

|             |   |
|-------------|---|
| <b>Opis</b> | Uczelniana kultura fizyczna winna być integralną i komplementarną częścią ogólnoedukacyjnego programu szkoły wyższej. Na kulturę fizyczną składają się: wychowanie fizyczne, rekreacja, sport i turystyka. Jest jedynym obszarem stwarzającym możliwość realizacji wartości odnoszących się do ciała i zdrowia oraz stanowi przeciwwagę w stosunku do obciążenia młodzieży akademickiej pracą umysłową. Powinna uwzględniać zmieniającą się rzeczywistość i w znacznym stopniu uczestniczyć w procesie przygotowania studenta do dorosłego życia zawodowego oraz w rodzinie i społeczeństwie. Celem zajęć w tym module jest nauczanie elementów technicznych w wybranej dyscyplinie sportowej. Utrwalenie umiejętności nabytych na poprzednim etapie nauczania. Wyposażenie w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej. Poznanie historii oraz przepisów. Zapoznanie z organizacją zawodów oraz imprez rekreacyjnych i turystycznych. Wyrobienie poczucia własnej wartości. Mobilizacja do postaw prozdrowotnych. Współpraca w grupie oraz dyscyplina. Pokazać wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, jego zdrowie i higienę (praca – wypoczynek). |
|-------------|---|

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Wymagania wstępne</b> | Dotyczy studentów aktywnie uczestniczących w zajęciach:<br>Głównym wymogiem przyjęcia do grupy jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.<br>Posiadanie umiejętności pływania nie jest wymagane.<br>lub<br>Głównym wymogiem przyjęcia do grupy są wskazania lekarskie na określone zajęcia. |
|--------------------------|--|

| <b>4. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się modułu</b> |                       |  |  |
|--|-----------------------|--|--|
| <b>kod</b>   | <b>nazwa (typ)</b>    | <b>opis</b>  | <b>efekty uczenia się modułu</b>                           |
| 32-WF1_w_1   | Sprawdzian praktyczny | Ocena studenta na podstawie jego postępów, zaangażowania i aktywności w zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych. | 32-WF1_K_1, 32-WF1_K_2, 32-WF1_U_1, 32-WF1_U_2, 32-WF1_W_1 |
| 32-WF1_w_2   | Sprawdzian praktyczny | i<br>Sprawdzenie wiadomości dot. danej dyscypliny sportu podczas sędziowania i/lub prowadzenia dokumentacji (protokołów) meczy.                | 32-WF1_K_1, 32-WF1_U_1, 32-WF1_W_1, 32-WF1_W_2             |
| 32-WF1_w_3   | Mikrolekcja           | lub<br>Ocena wiedzy i praktycznego jej zastosowania w trakcie przeprowadzenia przez studenta fragmentu zajęć.                                  | 32-WF1_K_1, 32-WF1_K_2, 32-WF1_U_1, 32-WF1_U_2, 32-WF1_W_1 |
| 32-WF1_w_4   | Rozmowa kontrolna     | lub<br>Ustny sprawdzian wiadomości dotyczących zagadnień kultury fizycznej oraz istoty wychowania fizycznego w trakcie zajęć.                  | 32-WF1_K_2, 32-WF1_W_2                                     |

| <b>5. Rodzaje prowadzonych zajęć</b> |                                  |   |                      |                              |                      |  |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|----------------------|------------------------------|----------------------|--|
| <b>kod</b>                           | <b>rodzaj prowadzonych zajęć</b> |   |                      | <b>praca własna studenta</b> |                      | <b>sposoby weryfikacji efektów uczenia się</b> |
|                                      | <b>nazwa</b>                     | <b>opis (z uwzględnieniem metod dydaktycznych)</b>  | <b>liczba godzin</b> | <b>opis</b>                  | <b>liczba godzin</b> |  |
| 32-WF1_fs_1                          | ćwiczenia                        | Zajęcia prowadzone są z użyciem poniższych metod:<br>1. Oglądowe (pokaz, obserwacja)<br>2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie)<br>3. Praktycznego działania:<br>- syntetyczna - nauczanie całego ruchu,<br>- analityczna - rozbięcie ćwiczenia na fragmenty,<br>- kompleksowa - dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu łączenie w całość. | 30                   |                              |                      | 32-WF1_w_1, 32-WF1_w_2, 32-WF1_w_3, 32-WF1_w_4 |