

MODUŁ - C: KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I UMIEJETNOŚCI SPECJALNYCH

1. Wychowanie fizyczne

Nazwa zajęć <i>Wychowanie fizyczne</i>	Dziedzina nauki /dyscyplina naukowa: <i>nauki społeczne/ nauki o bezpieczeństwie</i>	Kod zajęć C1	Liczba punktów ECTS 0
Nazwa jednostki prowadzącej/odpowiadającej za zajęcia: Zakład Działań Specjalnych, Zespół Wychowania Fizycznego i Technik Interwencji			
Studia: I stopnia, stacjonarne, profil praktyczny Kierunek: Bezpieczeństwo granicy państwowej Specjalizacja: - Rodzaj zajęć: kierunkowe, obligatoryjne			
Cykl akademicki:	Rok akademicki:	Rok/Semestr	
2024 - 2027	2023/2024	I/I i II II/III i IV III/V i VI	
Koordynator zajęć: ppłk SG mgr inż. Jacek Mierzwa (Jacek.Mierzwa@strazgraniczna.pl , tel. 6644112)			
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących): – ppłk SG mgr inż. Jacek Mierzwa (wykład + ćwiczenia) – ppłk SG mgr Marek Kulon (ćwiczenia)			
Wymagania wstępne: – brak wymagań wstępnych			

Cele zajęć:

Nr	Cele:
C1	Wdrażanie studentów do kreatywnego, innowacyjnego i świadomego rozwijania kompetencji indywidualnych w celu rozwijania umiejętności dbania o właściwy stan psychofizyczny oraz zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;
C2	Ukierunkowywanie studentów na poszukiwanie i wprowadzanie nowych form aktywności ruchowej jako czynnika profilaktyki zawodowej, a także wsparcie podczas ich realizacji;
C3	Wyposażenie studentów zasób wiadomości oraz kształtowanie wybranych umiejętności, które pozwalają w sposób samodzielny, odpowiedzialny i uporządkowany prowadzić profilaktykę prozdrowotną dla optymalnego wykonywania zadań służbowych;
C4	Kształtowanie umiejętności obserwowania własnego organizmu, rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz przygotowania do organizowania różnych form aktywności psychoruchowej;
C5	Wpływanie na rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania w celu podejmowania samodzielnie właściwych decyzji dotyczących realizacji zadań służbowych, a także współpracy podczas ich wykonywania;

Metody dydaktyczne:

Formy zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, dyskusja moderowana, pokaz z objaśnieniem
Ćwiczenia	ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w grupach, gry dydaktyczne, naśladowczo-ściśle, zadaniowo – ściśle
Zajęcia w terenie	ćwiczenia

Treści programowe:

Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
Rok I Semestr 1			
WYKŁAD			
1.	Omówienie organizacji i warunków zaliczenia zajęć. Zapoznanie z warunkami uczestnictwa (bhp) w zajęciach. Wpływ aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania na zdrowie człowieka	Student poznaje zasady i sposoby właściwego psychofizycznego przygotowania się do prowadzenia aktywności ruchowej. Student poznaje rodzaje aktywności fizycznej oraz zasady odżywiania mające wpływ na zdrowie psychofizyczne człowieka.	2
Razem:			2
ĆWICZENIA			
1.	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Wykonywanie ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność organizmu	4
2.	Gimnastyka ogólnorozwojowa w formie obwodu ćwiczebnego	Wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych RR, NN, T z wykorzystaniem przyborów i przyrządów gimnastycznych	2
3.	Pływanie – koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w kraulu lub na grzbiecie.	Wykonywanie ćwiczeń koordynujących pracę NN, RR i oddechu w kraulu na grzbiecie.	2
4.	Sprawdzian cech motorycznych	Sprawdzenie poziomu rozwoju (sprawności) cech motorycznych tj. wytrzymałość, siła, szybkość.	4
5.	Koszykówka – elementy gry	Nauka elementów gry w koszykówkę, omówienie podstawowych zasad gry.	2
6.	Koszykówka – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie podań oraz rzutów do kosza.	2
7.	Piłka siatkowa – elementy gry	Nauka elementów gry w piłkę siatkową, omówienie podstawowych zasad gry.	2
8.	Piłka siatkowa – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie odbić sposobem górnym. Doskonalenie odbić sposobem dolnym.	2
9.	Piłka siatkowa – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie zagrywki stacyjnej oraz dynamicznej.	2
Razem:			22
ZAJĘCIA W TERENIE			
1.	Lekkoatletyka w terenie	Wykonywanie ćwiczeń kształtujących wytrzymałość, siłę i szybkość biegową.	6
Razem:			6
Łącznie:			30
Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
Rok I Semestr 2			
WYKŁAD			
1.	Omówienie organizacji i warunków zaliczenia zajęć. Zapoznanie z warunkami uczestnictwa (bhp) w zajęciach. Wpływ aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania na zdrowie człowieka	Student poznaje organizację i warunki zaliczenia zajęć. Student poznaje zasady i sposoby właściwego psychofizycznego przygotowania się do prowadzenia aktywności ruchowej. Student poznaje rodzaje aktywności fizycznej oraz zasady odżywiania mające wpływ na zdrowie psychofizyczne człowieka.	2
Razem:			2
ĆWICZENIA			
1.	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Wykonywanie ćwiczeń crossfitowych	2

Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
2.	Gimnastyka ogólnorozwojowa w formie strumieniowej	Pokonywanie toru przeszkód o charakterze siłowym	2
3.	Pływanie – koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w stylu klasycznym	Wykonywanie ćwiczeń koordynujących pracę NN, RR i oddechu w stylu klasycznym.	2
4.	Pływanie – wybrane elementy ratownictwa wodnego	Nauka wybranych elementów ratownictwa wodnego	4
5.	Sprawdzian cech motorycznych	Sprawdzenie poziomu rozwoju (sprawności) cech motorycznych tj. wytrzymałość, siła, szybkość.	4
6.	Unihokej – elementy gry	Nauka elementów gry w unihokej, omówienie podstawowych zasad gry.	2
7.	Piłka nożna – elementy gry	Nauka elementów gry w piłkę nożną, omówienie podstawowych zasad gry.	2
Razem:			22
ZAJĘCIA W TERENIE			
1.	Atletyka terenowa	Bieg crossowy w zróżnicowanym terenie.	6
Razem:			6
Łącznie:			30
Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
Rok II Semestr 3			
ĆWICZENIA			
1.	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Wykonywanie ćwiczeń crossfitowych	2
2.	Gimnastyka ogólnorozwojowa w formie strumieniowej	Pokonywanie toru przeszkód o charakterze siłowym	2
3.	Pływanie – wybrane elementy ratownictwa wodnego, doskonalenie umiejętności pływackich.	Nauka wybranych elementów ratownictwa wodnego oraz doskonalenie umiejętności pływackich.	2
4.	Sprawdzian cech motorycznych	Sprawdzenie poziomu rozwoju (sprawności) cech motorycznych tj. wytrzymałość, siła, szybkość.	4
5.	Unihokej – elementy gry	Nauka elementów gry w unihokej, omówienie podstawowych zasad gry.	2
6.	Piłka siatkowa – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie elementów gry w piłkę siatkową, przypomnienie podstawowych zasad gry.	2
Razem:			14
ZAJĘCIA W TERENIE			
1.	Atletyka terenowa	Udział w biegu crossowym w zróżnicowanym terenie.	6
Razem:			6
Łącznie:			20
Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
Rok II Semestr 4			
ĆWICZENIA			
1.	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Wykonywanie ćwiczeń crossfitowych	2
2.	Gimnastyka ogólnorozwojowa w formie strumieniowej	Pokonywanie toru przeszkód o charakterze siłowym	2
3.	Pływanie – wybrane elementy ratownictwa wodnego, doskonalenie umiejętności pływackich.	Nauka wybranych elementów ratownictwa wodnego oraz doskonalenie umiejętności pływackich.	2

Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
4.	Sprawdzian cech motorycznych	Sprawdzenie poziomu rozwoju (sprawności) cech motorycznych tj. wytrzymałość, siła, szybkość.	4
5.	Unihokej – elementy gry	Nauka elementów gry w unihokej, omówienie podstawowych zasad gry.	2
6.	Koszykówka – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie elementów gry, przypomnienie podstawowych zasad gry.	2
Razem:			14
ZAJĘCIA W TERENIE			
1.	Afletyka terenowa, turystyka terenowa	Aktywny udział w ćwiczeniu - bieg, marszobieg, nordic-walking w zróżnicowanym terenie.	6
Razem:			6
Łącznie:			20
Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
Rok III Semestr 5			
ĆWICZENIA			
1.	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Wykonywanie ćwiczeń crossfitowych	2
2.	Pływanie – wybrane elementy ratownictwa wodnego, doskonalenie umiejętności pływackich.	Doskonalenie wybranych elementów ratownictwa wodnego oraz doskonalenie umiejętności pływackich.	4
3.	Sprawdzian cech motorycznych	Sprawdzenie poziomu cech motorycznych tj. wytrzymałość, siła, szybkość.	4
4.	Piłka siatkowa – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie elementów gry w piłkę siatkową, przypomnienie podstawowych zasad gry.	2
5.	Unihokej – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie elementów gry, przypomnienie podstawowych zasad gry.	2
Razem:			14
ZAJĘCIA W TERENIE			
1.	Afletyka terenowa, turystyka terenowa	Aktywny udział w ćwiczeniu - bieg, marszobieg, nordic-walking w zróżnicowanym terenie.	6
Razem:			6
Łącznie:			20
Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
Rok III Semestr 6			
ĆWICZENIA			
1	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Wykonywanie ćwiczeń crossfitowych	2
1.	Pływanie – wybrane elementy ratownictwa wodnego, doskonalenie umiejętności pływackich.	Doskonalenie wybranych elementów ratownictwa wodnego oraz doskonalenie umiejętności pływackich.	4
2.	Sprawdzian cech motorycznych	Sprawdzenie poziomu cech motorycznych tj. wytrzymałość, siła, szybkość.	4
3.	Piłka siatkowa – doskonalenie elementów gry	Doskonalenie elementów gry w piłkę siatkową, przypomnienie podstawowych zasad gry.	2

Nr tematu	Temat	Problematyka (zagadnienia)	Liczba godzin
4.	Gry zespołowe - wybrana gra zespołowa	Udział w wybranej grze zespołowej - gra szkolna, uproszczona, mini gry.	2
Razem:			14
ZAJĘCIA W TERENIE			
1.	Atletyka terenowa, turystyka terenowa	Aktywny udział w ćwiczeniu - bieg, marszobiegi, nordic-walking w zróżnicowanym terenie.	6
Razem:			6
Łącznie:			20

Rozliczenie nakładu pracy studenta:

Forma kontaktu/ nakład pracy	Semestr	Liczba godzin						Suma
		wykład	ćwiczenia	Sprawdzian / kolokwium	zajęcia w terenie	warsztaty	konsultacje	
Kontakt bezpośredni	I	2	22		6			30
	II	2	22		6			30
	III		14		6			20
	IV		14		6			20
	V		14		6			20
	VI		14		6			20
Praca własna studenta								

Efekty uczenia się:

Efekty uczenia się:	Odniesienie do KEU
Wiedza:	
1. posiada wiedzę, która pomoże mu samodzielnie prowadzić własną profilaktykę prozdrowotną dla skutecznego wykonywania zadań służbowych;	BGP1_W06
2. zna różne formy aktywności ruchowej niezbędne dla zachowania dla profilaktyki zawodowej;	BGP1_W01
Umiejętności:	
1. obserwuje własny organizm, rozpoznaje i ocenia swój rozwój fizyczny oraz potrafi ocenić osobiste przygotowanie do różnych form aktywności fizycznej;	BGP1_U10
2. rozwija swoją kondycję fizyczną jak oraz zdolność motoryczną do optymalnego realizowania zadań służbowych;	BGP1_U20
Kompetencje społeczne (postawy)	
1. rozwija umiejętność krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania w celu podejmowania samodzielnie właściwych decyzji dotyczących realizacji zadań służbowych;	BGP1_K01
2. poznaje zasady sportowej współpracy oraz relacji w grupie aby efektywniej realizować zadania służbowe jak i obowiązki w życiu prywatnym, z zachowaniem szacunku wobec drugiego człowieka;	BGP1_K07

Metody weryfikacji efektów uczenia się:

Efekty uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się					
	Test/esej	Zadania ćwiczeniowe	Prezentacja indywidualna	Prezentacja grupowa	Arkusz obserwacji/karty samooceny	Aktywność na zajęciach
W1		X	X			X
W2		X	X	X		X
U1		X	X			X
U2		X	X			X
K1		X	X			X
K2		X		X		X

Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne:

Sposób zaliczenia:

- 1 semestr – Zaliczenie z oceną - Zo,
- 2 semestr – Egzamin – E,
- 3-6 semestr – Zaliczenie – Z.

Formy zaliczenia: funkcjonariusze prezentują, w formie praktycznych ćwiczeń swój poziom sprawności tj. podlegają sprawdzeniu podstawowych cech motorycznych,

Podstawowe kryteria:

• **Zaliczenie z oceną** - semestr kończy się zaliczeniem z oceną, którą stanowi ocena wyliczona na podstawie średniej arytmetycznej ocen uzyskanych ze sprawdzianu (sprawdzenia poszczególnych cech motorycznych) realizowanego podczas zajęć, pod warunkiem uzyskania z każdego z tych sprawdzianów minimum oceny dostatecznej (pozytywnej). W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej ze sprawdzianu, studentowi zapewnia się możliwość poprawy sprawdzianu. Sprawdzenie poziomu cech motorycznych u studenta podlegają: wytrzymałość, siła, szybkość.

Prowadzący w trakcie zajęć w ramach oceny postępów, udziela studentom konstruktywnej informacji zwrotnej w odniesieniu do realizowanych ćwiczeń indywidualnych. Ocena aktywności studentów następuje w trakcie ćwiczeń wykonywanych podczas zajęć.

Uwagi dotyczące realizacji sprawdzianów i oceniania

Opis szczegółowych warunków wykonania poszczególnych sprawdzianów:

- *Sprawdzian wytrzymałości* - Bieg 1000 m – 600 m

Miejsce ćwiczenia – bieżnia lekkoatletyczna, droga lub teren o równej i twardej nawierzchni

Sposób prowadzenia – indywidualnie w ubiorze sportowym

Na komendę „NA MIEJSCA” studenci podchodzą do linii startu i przyjmują pozycję startową. Na komendę „START” lub umówiony sygnał rozpoczynają bieg. Nieuzyskanie czasu określonego normami oznacza niezaliczenie ćwiczenia.

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

- *Sprawdzian szybkości* - Bieg wahadłowy 10 x 10 m

Miejsce ćwiczenia – hala sportowa

Sposób prowadzenia – indywidualnie w ubiorze sportowym

Na komendę „NA MIEJSCA” student podchodzi na miejsce startu. Na komendę „GOTÓW” przyjmuje pozycję do startu. Na komendę „START” rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Nieuzyskanie czasu określonego normami oznacza niezaliczenie ćwiczenia.

Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

- *Sprawdzian siły* - Uginanie ramion w podporze leżąc przodem

Miejsce ćwiczenia – hala sportowa

Sposób prowadzenia – indywidualnie w ubiorze sportowym

Na komendę „GOTÓW” student wykonuje podpór przodem i pozostaje w bezruchu. Na komendę „ĆWICZ” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się na równi lub poniżej stawów łokciowych (tułów wyprostowany), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenie. Niewykonanie określonej normami liczby powtórzeń powoduje niezaliczenie ćwiczenia.

Normy dotyczące poszczególnych konkurencji umieszczone są w tabeli – załącznik nr 1.

Egzamin – semestr kończy się egzaminem. Prowadzący zajęcia sprawdza poziom sprawności funkcjonariusza. Konkurencje egzaminacyjne zawarte są w Rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 30 maja 2011 roku w sprawie testu sprawności fizycznej funkcjonariuszy Straży Granicznej (Dz.U. 2011 nr 126 poz. 720, z późn. zm.).

Wykaz literatury

A. Literatura podstawowa:

1. Poradnik do ćwiczeń siłowych, B. Łyżwiński, COSSG Koszalin 2008.
2. Pływanie i ratownictwo wodne – poradnik dla wykładowców, instruktorów WF, funkcjonariuszy SG, J. Stasica, M. Kulon, COSSG Koszalin 2007,
3. Metodyka wychowania fizycznego, K. Tomczak, COSSG Koszalin 2006,

B. Literatura uzupełniająca

1. Podręczna encyklopedia zdrowia, pod red. Prof. Dr. Hab. G. Jąderka, wyd. Książnica 2000,
2. Dietetyka, B. Cybulska, T. Łukaszewska, WSiP Warszawa 1994,
3. Podstawy metodyki wychowania fizycznego, M. Szykowski, J. Guźniczak, CSSG Kętrzyn 2005.

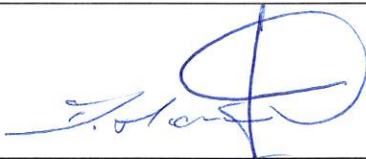




NORMY DLA KOBIEC

KONKUREN CJE	Czas/ liczba	GRUPY WIEKOWE																								
		do 29				od 30 do 34				od 35 do 39				od 40 do 44				od 45 i powyżej								
		bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst
Bieg 600 m okres letni	min.	2.15	2.20	2.25	2.35	2.50	2.20	2.25	2.30	2.40	2.55	2.25	2.30	2.35	2.45	3.00	2.30	2.35	2.40	2.50	3.05	2.35	2.40	2.45	2.55	3.10
Bieg 600 m okres zimowy	min.	2.25	2.30	2.35	2.45	3.00	2.30	2.35	2.40	2.50	3.05	2.35	2.40	2.45	2.55	3.10	2.40	2.45	2.50	3.00	3.15	2.45	2.50	2.55	3.05	3.20
Bieg wahadkowy 10 x10 m	sek.	32.9	33.2	33.5	34.0	34.5	33.0	33.3	33.6	34.1	34.6	33.2	33.5	33.8	34.3	34.8	33.4	33.7	34.0	34.5	35.0	33.7	34.0	34.3	34.8	35.3
Ugięcia RR w podporze leżąc przodem	liczba	24	22	20	18	16	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10	16	14	12	10	8

NORMY DLA MEŻCZYZYN

KONKUREN CJE	Czas/ liczba	GRUPY WIEKOWE																								
		do 29				od 30 do 34				od 35 do 39				od 40 do 44				od 45 i powyżej								
		bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst	bdb	db+	db	dst+	dst
Bieg 1000 m okres letni	min.	3.30	3.40	3.50	4.00	4.15	3.40	3.50	4.00	4.10	4.25	3.50	4.00	4.10	4.20	4.35	4.00	4.10	4.20	4.30	4.35	4.10	4.20	4.30	4.40	4.55
Bieg 1000 m okres zimowy	min.	3.45	3.55	4.05	4.15	4.30	3.55	4.05	4.15	4.25	4.40	4.05	4.15	4.25	4.35	4.50	4.15	4.25	4.35	4.45	5.00	4.25	4.35	4.45	4.55	5.10
Bieg wahadkowy 10x10 m	sek.	29.4	29.7	30.0	30.5	31.0	29.5	29.8	30.1	30.6	31.1	29.7	30.0	30.3	30.8	31.3	29.9	30.2	30.5	31.0	31.5	30.2	30.5	30.8	31.3	31.8
Ugięcia RR w podporze leżąc przodem	liczba	37	35	33	31	29	35	33	31	29	27	33	31	29	27	25	31	29	27	25	23	29	27	25	23	21

Karty zajęć
do programu studiów pierwszego stopnia o profilu praktycznym na kierunku „Bezpieczeństwo granicy państwowej”
Wychowanie Fizyczne
semestr I / marzec 2024 r.

Opis	Dane osobowe	Podpis
Opracował	ppłk SG mgr inż. Jacek Mierzwa	
Koordynator	ppłk SG mgr inż. Jacek Mierzwa	
Prowadzący	ppłk SG mgr inż. Jacek Mierzwa	
Prowadzący	ppłk SG mgr Marek Kulon	
Kierownik Zakładu Działań Specjalnych	ppłk SG mgr inż. Jacek Mierzwa	 KIEROWNIK ZAKŁADU DZIAŁAŃ SPECJALNYCH WYŻSZEJ SZKOŁY STRAŻY GRANICZNEJ ppłk SG Jacek MIERZWA

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5780 S. UNIVERSITY AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60637