

Studium Wychowania Fizycznego

Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Chełmie

Zasady prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego

Wychowanie Fizyczne jest przedmiotem obowiązkowym na studiach stacjonarnych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Chełmie. Zajęcia odbywają się w pierwszym i drugim semestrze razem 60 godzin rocznie. Uczestnictwo w zajęciach jest obowiązkowe dla studentów i każdy semestr kończy się zaliczeniem przedmiotu poprzez wpisanie oceny do indeksu.

Cele i zadania przedmiotu

1. Kształtowanie i rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej.
2. Zapoznanie z wieloma rodzajami gier i zabaw stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy jednoczesnym rozwoju i doskonaleniu cech motorycznych.
3. Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, odprężenie psychiczne, nabycie umiejętności radzenia ze stresem, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole.
4. Zapoznanie z przepisami i regulaminami właściwymi dla poszczególnych dyscyplin sportowych.
5. Opanowanie umiejętności organizowania zawodów sportowych.

W programie zajęć proponuje się:

- gry sportowe (piłka nożna, piłka halowa, koszykówka, siatkówka, tenis stołowy)
- ćwiczenia ogólnorozwojowe w siłowni,
- pływanie,
- rajdy piesze, rowerowe.

Sekcje sportowe

- koszykówka,
- piłka siatkowa,
- piłka nożna,
- piłka ręczna,
- biegi średnie i długie (LA),
- tenis stołowy,
- sekcja taneczna

Obiekty, na których prowadzone są zajęcia Wychowania Fizycznego

- hala sportowa PWSZ Chełm ul. Pocztowa 54
- obiekty MOSiR ul. Graniczna 2a (turnieje i imprezy sportowe o charakterze ogólnopolskim i międzynarodowym)
- basen przy I LO ul. Czarnieckiego 8

Obowiązki studentów i warunki zaliczenia przedmiotu:

- studenta obowiązuje aktywny udział we wszystkich zajęciach dydaktycznych przewidzianych w planie studiów oraz terminowe wypełnianie wszystkich obowiązków określonych w regulaminie studiów.
- nieobecność studenta, również usprawiedliwiona na więcej niż 1/3 liczby wszystkich zajęć, może być podstawą do ich nie zaliczenia (zgodnie z Regulaminem Studiów PWSZ w Chełmie).
- studenci którzy mają przeciwwskazania zdrowotne, długotrwałą kontuzję do uprawiania i wykonywania ćwiczeń fizycznych w ramach przedmiotu obowiązkowego wychowanie fizyczne zobowiązani są w terminie dwóch tygodni, od rozpoczęcia każdego semestru zwrócić się z podaniem do właściwego Dyrektora Instytutu w celu zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego. Do podania należy dołączyć zwolnienie lekarskie od lekarza specjalisty.
- krótkotrwałe, czasowe zwolnienie lekarskie należy zgłosić do nauczyciela prowadzącego zajęcia, który określi sposób zaliczenia nieobecności. Taką nieobecność można będzie zaliczyć w ciągu 2 tygodni od dnia nieobecności na zajęciach.

Zaliczenia:

Przy zaliczeniach stosuje się następujące oceny:

- bardzo dobry – 5,0
- dobry plus – 4,5
- dobry – 4,0
- dostateczny plus 3,5
- dostateczny – 3,0
- niedostateczny 2,

Podstawą do wystawienia ocen i zaliczenia są:

- obecność oraz aktywność na zajęciach
- wyniki ze sprawdzianów sprawności ogólnej i elementów techniki w grach zespołowych

Sprawność ogólna;

a) **dla mężczyzn** *podciąganie na drążku* (nachwytem z pełnego zwisu, podciąganie do wysokości brody) i *uginanie ramion* (na przyrządzie z podporu uginanie i prostowanie ramion).

- bardzo dobry -7x
- dobry plus -6x
- dobry -5x
- dostateczny plus -4x
- dostateczny -3x

b) **dla kobiet** *pomiar gibkości* (z postawy zasadniczej dotknięcie palcami RR do stóp):

- bardzo dobry – dotknięcie do wysokości nadgarstka,
- dobry plus – nogi proste w kolanach (1/2 dłoni),
- dobry – 1/2 dłoni,
- dostateczny plus – dotyk palce RR do palców stóp zatrzymanie około 2 sek.
- dostateczna – skłon z dotykiem palców RR do palców stóp,

dla kobiet *skłony na ławeczce skośnej* (ramiona za głową)

- bardzo dobry -17x
- dobry plus -15x
- dobry -13x
- dostateczny plus -11x
- dostateczny -10x

Elementy technik w grach zespołowych:

- ocena odbić piłki sposobem górnym i dolnym w piłce siatkowej (kobiety, mężczyźni)
- ocena podań i chwytów piłki w koszykówce (kobiety, mężczyźni)
- żonglerka piłką w piłce nożnej (mężczyźni)

Uwagi ogólne

- **wszystkie obecności** na zajęciach wychowania fizycznego dodatkowa premia **0,5 stopnia**
- **za każdą nieobecność** na zajęciach odejmuje się **0,5 stopnia**

Studenci biorący aktywny udział w sekcjach sportowych (treningi) reprezentując AZS PWSZ Chełm na zawodach lokalnych, ogólnopolskich i międzynarodowych mogą być zwolnieni przez Kierownika Studium z obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.