

Nazwa jednostki prowadzącej kierunek:	Wyższa Szkoła Medyczna w Białymstoku Wydział Ogólnomedyczny		
Nazwa kierunku:	Biotechnologia		
Poziom kształcenia:	Studia I stopnia	Semestr IV	
Profil kształcenia:	Ogólnoakademicki		
Moduły wprowadzające / wymagania wstępne:	Wychowanie fizyczne (poziom szkoły średniej)		
Nazwa modułu (przedmiot lub grupa przedmiotów):	WYCHOWANIE FIZYCZNE		
Osoby prowadzące:	Mgr Piotr Witczak		
Forma studiów /liczba godzin/liczba punktów ECTS:	studia stacjonarne w/ów	studia niestacjonarne w/ów	liczba punktów ECTS
zajęcia zorganizowane:		0/30	1
praca własna studenta:		0	
Cele modułu:	Studenci poznają metody zwiększania elastyczności własnego układu kostno-szkieletowego, podstawowe ćwiczenia akrobatyczne służące utrzymaniu właściwej postawy ciała, równowagi i świadomości oraz orientacji przestrzennej.		
Efekty kształcenia:	<p><b>Wiedza:</b> student zna zasady prawidłowego wykonywania przewrotów, stania na rękach, skoku przez skrzynię, wymyku i odmyku.</p> <p><b>Umiejętności:</b> student potrafi wykonać podstawowe elementy ćwiczeń akrobatycznych. Student może kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej za pomocą testów i sprawdzianów.</p> <p><b>Kompetencje społeczne:</b> student potrafi współzawodniczyć jak i współpracować w zespole, ma ukształtowany poziom samodyscypliny, który pozwala dbać o bezpieczeństwo oraz zdrowie własne jak i innych osób.</p>		
Forma zajęć/metody dydaktyczne:	Ustne wprowadzenie do ćwiczeń, ćwiczenia na sali gimnastycznej		
Forma i warunki zaliczenia przedmiotu w odniesieniu do efektów kształcenia:	<p><b>Wiedza:</b> testy i sprawdziany praktyczne, których poprawne wykonanie jest zależne od przekazanej wiedzy teoretycznej.</p> <p><b>Umiejętności:</b> wykonywanie zadanych na sprawdzianach ćwiczeń, opanowanie podstawowych sekwencji ruchów podczas wykonywania ćwiczeń akrobatycznych.</p> <p><b>Kompetencje:</b> umiejętność współpracy, cierpliwość podczas opanowywania nowych sekwencji ruchów, przestrzeganie zasad BHP i umiejętność asekuracji.</p>		
Treści programowe:			

## Ćwiczenia: studia niestacjonarne

- 11) Wprowadzenie do ćwiczeń. Zasady BHP. Ogólnoruchowe ćwiczenia rozgrzewające. (2h)
- 12) Nauka prawidłowego wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego. (2h)
- 13) Nauka prawidłowego wykonania przewrotu w przód z rozkroku podpartego. (2h)
- 14) Nauka prawidłowego wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego. (2h)
- 15) Nauka prawidłowego wykonania przewrotu w tył z rozkroku podpartego. (2h)
- 16) Nauka prawidłowego wykonania mostka i stania na ramionach. (4h)
- 17) Powtórzenie opanowanych przewrotów i test sprawnościowy. (2h)
- 18) Ćwiczenie rozbiegu, naskoku i odbicia od odskoczni, ćwiczenia wzmacniające z piłką lekarską. (4h)
- 19) Ćwiczenia pomocnicze do zamachu, lotu za przyrządem i lądowania. (4h)
- 20) Nauka prawidłowego wykonania skoku rozkrocznego przez skrzynię wzdłuż i kucznego przez skrzynię wszerz. (4h)
- 21) Nauka prawidłowego wykonania wymyku i odmyku. (2h)

### Literatura podstawowa:

1. Seredyński A. „Akrobatyka sportowa” Rzeszów 2009
2. Szot Z. „Ćwiczenia zwinnościowo akrobatyczne i skoki” 2009

### Literatura uzupełniająca:

1. Talaga J. „A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń”
2. Sozański Henryk „Podstawy teorii treningu sportowego”