

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA I I II ROKU WYDZIAŁU LEKARSKIEGO

Zajęcia odbywają się w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.

Cele kształcenia

1. Osiągnięcie możliwie najwyższego poziomu wydolności fizycznej układów: ruchowego, krążeniowego, oddechowego, nerwowego organizmu.
2. Osiągnięcie możliwie najwyższego poziomu sprawności motorycznej i opanowanie umiejętności samodoskonalenia i relaksacji.
3. Opanowanie wiadomości oraz umiejętności objętych programem w stopniu umożliwiającym samodzielne stosowanie ich w formach aktywności prozdrowotnej.
4. Stosowanie w praktyce zasad higieny pracy i wypoczynku oraz umiejętne korzystanie z takich czynników jak: teren, powietrze, woda.
5. Opanowanie umiejętności współpracy i współdziałania w zespole oraz nawiązywania kontaktów międzyosobowych.
6. Osiągnięcie gotowości do permanentnego uczestnictwa w wybranych formach ruchu zgodnych z indywidualnymi potrzebami, predyspozycjami i zainteresowaniami.
7. Opanowanie wiadomości i umiejętności zapobiegania i korygowania deformacji funkcjonowania układu ruchowego, oddechowego, krążenia i systemu nerwowego, zależnie od specyfiki wykonywanych czynności zawodowych.
8. Wzbudzenie motywacji do podejmowania samodzielnych działań służących zdrowiu i harmonijnemu rozwojowi fizycznemu oraz wzięcia odpowiedzialności za swój stan zdrowia i pacjentów.
9. Wykształcenie postawy moralnej i społecznej w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce (samodyscyplina, odpowiedzialność, systematyczność, wytrwałość, równość szans, szacunek dla przeciwnika, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki).

Treść i formy zajęć

ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Piłka siatkowa: sposoby poruszania się po boisku, odbicia sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej oraz o zachwia-

nej równowadze, przyjęcie z nagraniem, zbitcie piłki z podrzutu i z wystawienia, zastawienie pojedyncze, zagrywka sposobem dolnym, bocznym i górnym, przyjęcie zagrywki, gra uproszczona i szkolna, przepisy gry – sędziowanie, gra właściwa.

Koszykówka

Postępowanie indywidualne w obronie:

1. Postawy – pozycje: naprzeciw przeciwnika bez piłki, naprzeciw przeciwnika z piłką.
2. Poruszanie się: podstawowe założenie, odpowiednio do zamierzeń atakującego, walka na tablicach, ustawianie się przy rzutach sędziowskich i wolnych.

Postępowanie indywidualne w atakowaniu:

1. Poruszanie się bez piłki (zmiana szybkości, kierunków, zatrzymanie, zwody).
2. Poruszanie się z piłką (koźlowanie, zatrzymanie z piłką, obroty, zwody, podania piłki, rzuty).
3. Technika specjalistyczna (wyminięcie przeciwnika, walka na tablicach, ustawienie się przy rzutach sędziowskich i wolnych).

Postępowanie zespołowe w obronie:

1. Krycie każdy swego.
2. Obrona strefowa.

Postępowanie zespołowe w atakowaniu:

1. Atakowanie szybkie
2. Atakowanie pozycyjne: przy obronie każdy swego, przy obronie strefowej.

Piłka nożna: sposoby poruszania się po boisku, podania i przyjęcie piłki w miejscu i w biegu, strzały z miejsca i z biegu, podanie i strzał głową, prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą miejsc, zonglerka piłką, stałe fragmenty gry (rzuty z autu, rzuty różne, wolne, karne), małe formy gry (2x2, 3x3), gra szkolna na hali i na boisku, gra właściwa.

Piłka ręczna: podania i chwyt w miejscu i w biegu, podania w trójkach ze zmianą miejsc, rzuty na bramkę – z miejsca, z biegu, z wyskoku, z przeskokiem, sytuacyjne, zwód pojedynczy, podwójny (zwody ciałem i piłką), poruszanie się w obronie, w ataku, szybki atak, gra szkolna, gra właściwa.

Unihokej: sposoby poruszania się na boisku z piłką i bez piłki, podanie i przyjęcie piłki, prowadzenie piłki jednorącz i oburącz, strza-

ły z uderzenia i z pociągnięcia, drybling, gra w obronie i w ataku, zasady gry, gra szkolna i właściwa.

INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Tenis ziemny: sposoby poruszania się po boisku, rakieta – jej budowa, odbicia z forhendu i bekhendu, odbicia wolejowe, mecz i serwis, zasady liczenia punktów, przepisy i sędziowanie, gra uproszczona i właściwa.

Tenis stołowy: ogólne zasady gry, przepisy i sędziowanie, podstawowe odbicia z forhendu i bekhendu, odbicia rotacyjne, atak z piłki wysokiej, prostej i rotacyjnej, różne formy zagrywki, gra szkolna i właściwa, gra deblowa.

Pływanie: umiejętność utrzymywania się na wodzie, opanowanie pływania w trzech podstawowych stylach (kraul, grzbiet, żabka, umiejętność dowolnego skoku do wody, podstawowe umiejętności nurkowania w głąb i pływania pod wodą, wykorzystanie ww. umiejętności jako elementu kształtowania prawidłowej sylwetki i poprawy sprawności ogólnej, wiadomości z zakresu podstawowych przepisów pływania, bezpieczeństwo pływania w basenie i na otwartych akwenach.

Gimnastyka: kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne wad postawy poprawiające statykę i dynamikę kręgosłupa – hatha joga, tai-chi, gimnastyka korekcyjna, przewroty w przód, w tył pojedyncze i łączone, stanie na rękach – pozycje odwrócone – wskazania i przeciwwskazania, skok rozkroczny przez kozła, przewrót w przód ze stania na rękach, podstawowe asany – pozycje w hatha-jodze, technika wykonywania nauka i doskonalenie, ćwiczenia oddechowe – podstawowe formy w tai-chi, nauka i doskonalenie, ćwiczenia zapobiegające dolegliwościom odkręgosłupowym i zaburzeniom statyki ciała, ćwiczenia równoważne i antygravitacyjne – gimnastyka specjalna kręgosłupa, stretching – różne formy relaksacji i niwelowania zbędnych napięć mięśniowych.

Fitness – ruch–muzyka–taniec: podstawowe kroki w aerobicy, podstawowe kroki w step aerobicy, układy choreograficzne w aerobicy i step aerobicy, doskonalenie różnych form tanecznych (współczesnych) ze zmianą tempa i rytmu w określonej liczbie kroków – taniec towarzyski, polonez – układ figur tanecznych, korowody, improwizacje ruchowe i samodzielne układy wybranych kroków i tańców indywidualnie, w parach i w grupie, stosowanie opanowanych, wybranych umiejętności tanecznych w celu wyrażenia ekspresji jednostki – taniec

współczesny, nowoczesny, różne formy tańca jako kontakt międzypersonalny – ćwiczenia profilaktyczno-lecznicze (kontakt z własnym ciałem i oddechem).

Siłownia: ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe (grzbiet, brzuch, nogi, ramiona, obręcz barkowa i biodrowa), ćwiczenia statyczne i dynamiczne – praca mięśni izometryczna i izotoniczna, ćwiczenia wzmacniające muskulaturę i stymulujące funkcjonowanie układu krążenia, ćwiczenia z obciążeniem z wykorzystaniem przyrządów i przybiorów – obwód stacyjny, ćwiczenia uelastyczniające wszystkie grupy mięśniowe i okolice okoliczności.

Lekkoatletyka, atletyka terenowa: nauka poprawnego chodu, biegu i postawy ciała; biegi interwałowe; prawidłowy oddech, mała zabawa biegowa, marszobieg w terenie, biegi krótkie 100, 200, 400, technika i elementy biegu przez płotki, technika wybranych konkurencji: skok wzwyż, skok w dal, gry i zabawy terenowe bieżne i skoczne, ćwiczenia rozwijające wytrzymałość i szybkość – lekkoatletyczny tor przeszkód, marszobieg jako forma rozwoju wytrzymałości i wydolności organizmu – cross z przeszkodami, biegi ze zmianą tempa – doskonalenie szybkości reakcji, przyspieszenia i zrywy, szybkość i koordynacja ruchowa w biegu przez płotki.

Łyżwiarstwo: jazda w przód po linii prostej i po łuku, zatrzymywanie się, zmiana kierunku jazdy, jazda tyłem na obu łyżwach, przekładanka w przód i w tył.

Badminton: poruszanie się po boisku, odbicia lotki z prawej i lewej strony, zagrywka, taktyka i przepisy gry.

Wioślarstwo: nauka i doskonalenie techniki wiosłowania na ergometrze wiosłarskim, nauka wiosłowania na wodzie – wiosła długie (pojedyncze) ósemka i czwórka, nauka wiosłowania na wodzie – wiosła krótkie (czwórka, dwójka i jedynka), zasady doboru sprzętu – długość wiosła, długość doręcznych (przełożenie), zasady ustawiania i korekcji ustawienia ośmiadni (szerokość i wysokość ustawienia dulki), wiosłowanie w osadzie niskim tempem, ćwiczenia techniczne (wiosłowanie samymi rękami, bez obracania piór wiosła, wiosłowanie z zatrzymaniem), nauka startów (pociągnięcia startowe), krótkie odcinki w wysokim tempie (interwałowe), wyścigi – regaty wiosłarskie, regulamin zawodów – regat, bezpieczeństwo na wodzie.

Turystyka i obozownictwo: turystyka rowerowa, marsz na orientację, windsurfing, spływ kajakowy, organizacja wypoczynku w formie biwaków.