

NORDIC WALKING KOBIEI I MĘŻCZYZN

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	NORDIC WALKING Kobiet i Mężczyzn/Trening personalny TRX
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Agnieszka Jaroszewska	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	<p>NORDIC WALKIG</p> <p>Zwiększanie zakresu ruchu w stawach, wzmocnienie ścięgien, polepszenie ukrwienia mięśni, stopniowe rozciąganie mięśni do momentu ich maksymalnego oporu, regeneracja organizmu, wyciszenie, rozluźnienie mięśni, poprawa krążenia i zmniejszenie ryzyka wystąpienia zakwasów, poprawienie gibkości ciała, zwiększenie siły mięśni, a także relaksacja i odprężenie.</p> <p>TRX</p> <p>Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla treningu personalnego, wzmocnienie mięśni, zwiększenie ich siły, poprawa ogólnej sprawności, kształtowanie koordynacji nerwowo-mięśniowej, praca nad stabilnością całej sylwetki, poprawa wyglądu, wewnętrznej siły, wytrzymałości i świadomości własnego ciała, budowa elastyczności, równowagi, mobilności, zapobieganie urazom, dzięki możliwości samodzielnego wyboru poziomu trudności dostosowanego do indywidualnych potrzeb każdego ćwiczącego. Dzięki zmianie kąta nachylenia ciała, ćwiczący może zwiększać poziom trudności danego ćwiczenia, stawiając przed sobą coraz więcej wyzwań z treningu na trening.</p>		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ W TERENIE		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Ćwiczenia oswajające z techniką chodu, prawidłowy dobór długości kijków.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna ćwiczenia rozgrzewające z kijkami, przestrzega zasady bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji zadań. • Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne • Potrafi zastosować zdobytą wiedzę w trakcie treningu. 	2
2. Nauka prawidłowej techniki pracy RR i NN, ćwiczenia gibkościowe, koordynacyjne i siłowe z kijkami.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna rodzaje treningów nordic walking • Wykonuje poprawnie ćwiczenia • Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu 	2
3. Nauka techniki fitness : prawidłowa sylwetka, sposób trzymania kijków, prawidłowy rytm marszu.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę pracy RR i NN • Wykonuje poprawnie ćwiczenia • Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu 	2
4. Rozciąganie przykurczonych mięśni, wzmacnianie mięśni osłabionych, praca nad wysmukleniem sylwetki.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania ćwiczeń wzmacniających poszczególnych grup mięśniowych • Wykonuje poprawnie ćwiczenia • Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu 	2
5. Stretching z kijkami.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady stretchingu, ćwiczenia rozciągające ,zwiększające elastyczność, a także odprężające i eliminujące stres. • Wykonuje poprawnie po zajęciach stretching statyczny i dynamiczny • Potrafi zastosować różne techniki relaksacyjne – trening Jakobsona, Schultza 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Dietetyka i suplementacja w sporcie.	Zna rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy.	Referat	2
2. Zasady zdrowego odżywiania się	Zna podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową. Zna podstawowe błędy żywieniowe,.	Prezentacja	2
3. Historia i charakterystyka siłowych form treningu ogólnorozwojowego, podstawy anatomii	Zna podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała w treningu ogólnorozwojowym. Potrafi opisać i pokazać zestaw ćwiczeń wg indywidualnych potrzeb i zainteresowań.	Referat	2
4. Dieta ketogeniczna.	Zna założenia diety keto, potrafi opracować przykładowy jednodniowy jadłospis ketogeniczny.	Test on line	2
5. Trening Nordic Walking – rodzaje	Wykonuje prezentację multimedialną na wybrany zadany temat dotyczący treningu NORDIC WALKING.	Prezentacja	2
Suma:			10



TRENING PERSONALNY TRX	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1.Nauka przeprowadzenia rozgrzewki z wykorzystaniem przyborów: piłek i taśm	<p>Zna zasady treningu, pojęcie neutralnej pozycji kręgosłupa, przestrzega zasady bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji zadań oraz jest odpowiedzialny za osoby uczestniczące zajęciach – asekuracja.</p> <p>Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne</p> <p>Potrafi zastosować zdobytą wiedzę w trakcie treningu</p>	2
2..Trening mięśni głębokich, ćwiczenia w podporach	<p>Zna anatomiczne nazewnictwo mięśni brzucha</p> <p>Wykonuje poprawie trening tej grupy mięśniowej</p> <p>Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu</p>	2
3. Kształtowanie mięśni brzucha – ćwiczenia z wykorzystaniem piłki ovoid	<p>Zna technikę wykonania ćwiczeń z piłką ovoid</p> <p>Wykonuje poprawie ćwiczenia mięśni brzucha</p> <p>Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu</p>	2
4. .Trening ramion i klatki piersiowej wzmocnienie mięśni NN i obręczy biodrowej	<p>Zna technikę wykonania ćwiczeń wzmocniających poszczególnych grup mięśniowych</p> <p>Wykonuje poprawie ćwiczenia</p> <p>Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu</p>	2
5. Ćwiczenia rozciągające z taśmą THERA BAND	<p>Zna podstawowe zasady stretchingu</p> <p>Wykonuje poprawie po zajęciach stretching statyczny i dynamiczny</p> <p>Potrafi zastosować różne techniki relaksacyjne – trening Jakobsona, Schultza</p>	2

Bibliografia:

1. Anna Selby i Alan Herman: „Pilates” –Wydawnictwo Gaia.
2. Elżbieta Grodzka-Kubiak: „Aerobik czy fitness” -Wydawnictwo Poznań 2002.
3. Dorota Olex-Mierzejewska: „Fitness” Katowice 2002
4. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A.: Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2007
5. Trening siłowy: Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W.
6. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.

7. Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.

1. „Nordic Walking dla każdego” A. Wilanowski
2. „Nordic Walking dla Ciebie” M. Figurski
3. „Nordic Walking .I o to chodzi” K. Schwanbeck.
4. „Nordic Walking ćwiczenia” p. zbiorowa