

Pilates/trening ogólnorozwojowy w terenie
SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Pilates/trening ogólnorozwojowy w terenie
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	20 osób
PLEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
		mgr Ewa Sak	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu
CELE KSZTAŁCENIA	Pilates <ol style="list-style-type: none"> 1. Wdrażanie do całościowej troski o ciało 2. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej 3. Zdobywanie wiedzy, umiejętności, sprawności i kompetencji gwarantujących satysfakcjonujący udział w takich obszarach kultury fizycznej jak: sport i turystyka. 		
	Trening ogólnorozwojowy w terenie <ol style="list-style-type: none"> 1. Student zachowuje i poprawia ogólną sprawność fizyczną, poprawia stan zdrowia związany ze zwiększeniem wydolności wysiłkowej. 2. Poprawa krążenia, wydolności płuc i zachowanie zdrowia. 		

FORMY KSZTAŁCENIA			
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN	
1. Nauka pozycji ciała pilates, podstawowe zasady treningu.	zna podstawowe pozycje ciała w treningu Pilates, pojęcia z zakresu teorii i metodyki – Pilates / ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie brzucha i dna miednicy	2	
2. Nauka przeprowadzenia rozgrzewki w metodzie Pilates	potrafi przeprowadzić ćwiczenia wprowadzające do treningu Pilates, rolowanie w pozycji siedzącej i stojącej	2	
3. Neutralna pozycja kręgosłupa, wskazówki do ćwiczeń.	Kształtuje prawidłową postawę ciała poprzez wzmocnienie mięśni posturalnych i głębokich mięśni brzucha i grzbietu	2	

4. Kształtowanie równowagi, rozciąganie mięśni przykręgosłupowych i mięśni grzbietu.	Zna podstawowe zasady wykonywania ćwiczeń równoważnych i stabilizujących	2
5. Technika oddychania w metodzie Pilates	potrafi świadomie kontrolować oddech podczas wykonywanych ćwiczeń wzmacniających i relaksacyjnych.	2
ocena za przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji		Suma: 10 godzin

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Wady postawy	Posiada wiedzę na temat wad postawy, potrafi korygować swoją sylwetkę, poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń.	Referat	2
2. Ogólne zasady zdrowego żywienia, niezbędne składniki odżywcze.	Zna zasady dostarczania do organizmu niezbędnych składników odżywczych, witamin i pierwiastków śladowych.	Referat	2
3. Historia i charakterystyka Pilates, aerobik, stretching.	Zna historię metody pilates, aerobik stretching i ich założenia, potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.	Referat	2
4. Trening funkcjonalny.	Potrafi opisać i pokazać zestaw ćwiczeń treningu funkcjonalnego, zastosować ćwiczenia na sali i w terenie.	Referat	2
5. Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness.	Wykonuje prezentację multimedialną opisującą pracę poszczególnych mięśni w różnych typach treningu np. ABT, TBC	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Zaliczenie w formie przedstawienia referatu/ prezentacji na zadany temat		Suma:	10 godzin

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU
----------------------------	---

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY W TERENIE	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej.	Potrafi prawidłowo dobierać i wykonywać ćwiczenia dla określonych grup mięśniowych	2
2. Elementy treningu lekkoatletycznego w terenie.	Potrafi wykonać ćwiczenia w terenie, przygotować organizm do pracy, zastosować ćwiczenia biegowe skocznościowe i szybościowe.	2
3. Rodzaje ćwiczeń w zależności od ukształtowania terenu.	Zna zasady bezpiecznego poruszania się w terenie i potrafi dobrać odpowiednie dla siebie ćwiczenia zgodnie z możliwościami swojego organizmu.	2
4. Przeprowadzenie fragmentu zajęć z grupą w terenie.	Posiada umiejętności pozwalające pokazać podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas rozgrzewki i treningu właściwego a także w odpowiedni sposób zastosować ćwiczenia w różnorodnym terenie.	2
5. Ćwiczenia rozciągające po treningu ogólnorozwojowym.	Zna ćwiczenia w pozycjach wysokich i niskich, potrafi je zaprezentować w sposób bezpieczny dla organizmu.	2
	Suma:	10 godzin

LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Anna Selby i Alan Herman: „Pilates” –Wydawnictwo Gaia.
2. Elżbieta Grodzka-Kubiak: „Aerobik czy fitness” - Wydawnictwo Poznań 2002.
3. Dorota Olex-Mierzejewska: „Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć” Katowice 2002
4. Literatura uzupełniająca: 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. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.
6. Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.
7. Zabrocka Agnieszka, Supińska Agnieszka Podstawy ćwiczeń techniki Pilates
8. Roriguez Jose Pilates dla każdego