

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

NAZWA PRZEDMIOTU	<b>Stretching/trening ogólnorozwojowy w terenie</b>
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	<b>Stretching</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. zwiększa elastyczność mięśni,</li> <li>2. zwiększa ruchomość stawów,</li> <li>3. poprawia koordynację całego ciała,</li> <li>4. poprawia krążenie, co zmniejsza ryzyko wystąpienia zakwasów,</li> <li>5. obniża poziom stresu,</li> <li>6. rozluźnia spięte mięśnie,</li> </ol>		
	<b>Trening ogólnorozwojowy w terenie</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Student zachowuje i poprawia ogólną sprawność fizyczną, poprawia stan zdrowia związany ze zwiększeniem wydolności wysiłkowej.</li> <li>2. Poprawa krążenia, wydolności płuc i zachowanie zdrowia.</li> </ol>		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Ćwiczenia rozciągające w różnych pozycjach ciała	zna podstawowe pozycje wyjściowe wysokie i niskie, pojęcia z zakresu teorii i metodyki – stretchingu	2
2. Nauka przeprowadzenia rozgrzewki podczas zajęć stretchingu	potrafi przeprowadzić ćwiczenia wprowadzające do treningu, dobrać odpowiedni zasób ćwiczeń.	2
3. Metody prowadzenia stretchingu: statyczna, aktywnej izolacji mięśni, rozciągania wzrastającego	Potrafi dobrać ćwiczenia do określonych metod stretchingu.	2

4. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń	Zna zasady stopniowania ćwiczeń w sposób bezpieczny, dostosowany do możliwości własnego ciała.	2
5. Ćwiczenia oddechowe w stretchingu	potrafi kontrolować oddech podczas wykonywanych ćwiczeń	2
<b>ocena za przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji</b>		<b>Suma: 10 godzin</b>

**ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)**

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

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
	<b>Suma:</b>	<b>10 godzin</b>

#### LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. A. Zabrocka, A. Supińska Stretching
2. Dorota Olex-Mierzejewska: „Fitness” Katowice 2002
3. 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
4. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. Ćwiczenia siłowe i odżywianie treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.
5. Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.
6. M. Listkowski, A. Listkowska Stretching A-Z Sprawność i zdrowia