

## WF1s\_017

Nazwa kierunku studiów	Aktywność fizyczna i agroturystyka kwalifikowana
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	<b>Trening ogólnorozwojowy i fitness / General development training and fitness</b>
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	obowiązkowy
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	1
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	4 (1,88/2,12)
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	dr Marzena Braclaw
Jednostka oferująca moduł	Centrum Kultury Fizycznej i Sportu
Cel modułu	Opanowanie przez studentów podstaw teoretycznych i umiejętności praktycznych z zakresu treningu ogólnorozwojowego i fitness. Zapoznanie studentów z techniką ćwiczeń i możliwościami wykorzystania treningu w kształtowaniu zdolności motorycznych. Podwyższenie poziomu sprawności, wydolności fizycznej studentów oraz wykształcenie nawyków ruchowych przydatnych w przyszłej pracy.
Wymagania wstępne i dodatkowe	-dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich; -strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń; - aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	Literatura podstawowa 1. Corbin Ch., B., Welk G.,J., Corbin W., R., Welk K., A., Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka, Poznań 2007 2. Kuba L., Paruzel – Dyja M., Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki – podstawy teoretyczne, AWF Katowice, Katowice 2010 3. Chodinos W., Trening obwodowy w kulturze fizycznej i sporcie, Politechnika Radomska, Radom 2011 4. Ljach W., Omorczyk J. Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Kraków, AWF, 2018. Literatura uzupełniająca 1. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, Warszawa 2011
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Ćwiczenia praktyczne, opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, pokaz. Uwzględniając nauczanie i uczenie się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i wynikające stąd uwarunkowania.