

WF1s_022

Nazwa kierunku studiów	Aktywność fizyczna i agroturystyka kwalifikowana
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Metodyka treningu ogólnorozwojowego i fitness / Methodology of general development training and fitness
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	obowiązkowy
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	2
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	2 (1,28/0,72)
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	dr Agnieszka Błaszczak
Jednostka oferująca moduł	Centrum Kultury Fizycznej i Sportu
Cel modułu	Podstawowe metody, formy i środki wykorzystywane w treningu ogólnorozwojowym ukierunkowanym na kształtowanie podstawowych zdolności motorycznych w różnych warunkach, w tym w środowisku naturalnym.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Fizjologia wysiłku fizycznego
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<p>Literatura podstawowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.): Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. T2. Wyd. AWF, Warszawa-Biała Podlaska 2015 2. Stawczyk Z.: Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Wyd. AWF, Poznań 2001 3. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa 2003 4. Talaga J.: A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń. Wyd. Oficyna Ypsilon, Warszawa 1995 <p>Literatura uzupełniająca</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuba L., Paruzel – Dyja M., Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki – podstawy teoretyczne. Wyd. AWF Katowice, Katowice 2010 2. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001 3. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2011 4. Bondarowicz M., Staniszewski T., Podstawy teoretyczne metodyki zabaw i gier ruchowych. Wyd. AWF Warszawa, Warszawa 2000
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Wykład konwersatoryjny, ćwiczenia, dyskusja, uwzględniając nauczanie i uczenie się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i wynikające stąd uwarunkowania.