*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *.....2020/2022......*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .....2020/2021......

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Charakterystyka i struktura rozgrzewki |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut wychowania fizycznego |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1 ; semestr 2 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator |  |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Artur Płonka |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 2 |  | 15 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Razem |  | 15 |  |  |  |  |  |  | **1** |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (zaliczenie z oceną,)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz reakcji na wysiłek fizyczny. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z prawidłowym przebiegiem rozgrzewki i jej specyfiką |
| C2 | Zapoznanie z fizjologicznymi efektami rozgrzewki |
| C3 | Ukierunkowanie na temat rozciągania w rozgrzewce |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Student zna i rozumie znaczenie rozgrzewki przed treningiem i przed meczem. | K\_W06 |
| EK\_02 | Student potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z jej celem | K\_U03 |
| EK\_03 | Student potrafi zaplanować strukturę rozgrzewki w zależności od jej przeznaczenia | K\_U15 |
| EK\_04 | Student jest gotów do zwiększania swojej wiedzy o współczesne poglądy dotyczące rozgrzewki i jej poszczególnych etapów | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| - Konsekwencje nierozgrzanych mięśni  - Cel rozgrzewki  - Rodzaje rozgrzewki  - Struktura rozgrzewki  - Fazy rozgrzewki – lokalna, ogólna i specyficzna  - Fizjologiczne efekty rozgrzewki  - Struktura obciążeń fizycznych stosowanych w rozgrzewce  - Negatywne skutki przekroczenia zmęczenia progowego w czasie rozgrzewki  - Wzorzec rozgrzewki przed meczem  - Współczesne poglądy dotyczące stosowania ćwiczeń rozciągania statycznego w rozgrzewce  - Rozciąganie dynamiczne w rozgrzewce  - Kompromis stosowania ćwiczeń rozciągających statycznych i dynamicznych w rozgrzewce  - Znaczenie rozciągania statycznego w treningu  - Zapobieganie obniżeniu efektów fizjologicznych po zakończeniu rozgrzewki przedmeczowej  - Błędy w rozgrzewce przed meczem i przed treningiem |

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia praktyczne: aktywne metody pracy w grupach, rozwiązywanie zadań, dyskusja, prowadzenie przygotowanych zestawów ćwiczeń z grupą lub indywidualnie.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Obserwacja w trakcie zajęć – wypowiedzi i udział w dyskusjach. Zaangażowanie w ćwiczenia. | ĆW |
| Ek\_ 02-03 | Obserwacja w trakcie zajęć. Opracowanie pisemnej formy rozgrzewki. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki. | ĆW |
| Ek\_ 04 | Obserwacja w trakcie zajęć. Przygotowanie programu ćwiczeń na zadany temat. Zaangażowanie w ćwiczenia. | ĆW |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| *Zaliczenie z oceną na podstawie ocen cząstkowych:*  - ocena techniki ćwiczeń z wykorzystaniem określonego sprzętu fitness  - ocena doboru, techniki i przeprowadzenia ćwiczeń rozciągających  - ocena za przygotowania i prowadzenie treningu osobistego (trening funkcjonalny) z wykorzystaniem określonego sprzętu fitness |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 3 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 7 |
| SUMA GODZIN | 25 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Olex –Mierzejewska D., Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć.Wyd. UKiP J&D Gębka, Katowice 2002; 2. Podstawa programowa –Wychowanie Fizyczne.„Lider”1996,Nr 9; 3. Saijas G.Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających.Wyd. SBM sp. z o.o., Warszawa 2016; 4. Adam Zając, Jan Chmura, Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych, AWF Katowice, Katowice 2016 5. Starrett K.Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart.Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015; |
| Literatura uzupełniająca: |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)