

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Przygotowanie wszechstronne w sporcie - rozciąganie dynamiczne i statyczne

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_25.f_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Pracownia Gimnastyki

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Roman Celka

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Małgorzata Stanoch
2. dr Dorota Szyszka

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		10		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z rodzajami i metodami rozciągania, wyposażenie w zasób ćwiczeń rozciągających, zapoznanie z techniką ich wykonania i sposobem oddziaływania na ludzki organizm
C02	Przygotowanie studentów do wykorzystania ćwiczeń rozciągających w wybranej dyscyplinie w treningu sportowym

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

a) brak

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna metody rozciągania i rozumie sposób ich oddziaływania na ludzki organizm	K_W02 K_W03 K_W10	P6S_WG
EK2	Student posiada zasób ćwiczeń rozciągających, potrafi je demonstrować i egzekwować technikę ich wykonania	K_U01 K_U09 K_K08	P6S_UW P6S_KR P6S_KO
EK3	Student potrafi dobrać metody rozciągania i zastosować je na potrzeby osób uprawiających wybrane dyscypliny sportowe	K_U03 K_U04 K_K06	P6S_UW P6S_UK P6S_UO P6S_KR

5. Treści programowe

CWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Mobilność bioder, rozciąganie zginaczy stawu biodrowego. Zasób ćwiczeń, metodyka i technika wykonania	2
CW2	Mobilność bioder i stawu skokowego, rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych. Zasób ćwiczeń, metodyka i technika wykonania	2
ĆW3	Mobilność bioder. Rotacje w stawie biodrowym i rozciąganie przywodzicieli kończyn dolnych. Zasób ćwiczeń, metodyka i technika wykonania	2
ĆW 4	Mobilność obręczy kończyny górnej i kręgosłupa. . Zasób ćwiczeń, metodyka i technika wykonania	2
ĆW 5	Teoria – podstawowe definicje, rodzaje gibkości, metody kształtowania gibkości i mobilności, neurofizjologiczne podłoże rozciągania.	2
Razem		10

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład
M2	Odtwórcza
M3	Prokreatywna (usamodzielniająca)
M4	Praca w grupach
M 5	Analityczna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	10
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	5
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Obecność na zajęciach
F2	Czynne uczestnictwo w zajęciach
F3	Zaangażowanie w pracę na zajęciach (aktywność)

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena umiejętności w zakresie techniki wykonywanych ćwiczeń
P2	Ocena umiejętności doboru metod rozciągania i rodzajów ćwiczeń dla wybranej dyscypliny sportu

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie praktyczne
- Obecności na zajęciach
- Aktywność na zajęciach

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna metod rozciągania i nie rozumie sposobu ich oddziaływania na ludzki organizm
na ocenę 3	Student zna metody rozciągania, ale nie rozumie sposobu oddziaływania ich na organizm
na ocenę 4	Student zna metody rozciągania i w ograniczonym stopniu rozumie sposób ich oddziaływania na ludzki organizm
na ocenę 5	Student zna metody rozciągania, rozumie i potrafi wyjaśnić sposób ich oddziaływania na ludzki organizm
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie dysponuje zasobem ćwiczeń rozciągających
na ocenę 3	Student posiada niewielki zasób ćwiczeń rozciągających, nie w pełni zna technikę ich wykonania
na ocenę 4	Student posiada zasób ćwiczeń rozciągających, zna technikę, ale ma problemy ze sposobem ich demonstracji
na ocenę 5	Student posiada szeroki zasób ćwiczeń rozciągających, potrafi je demonstrować i egzekwować technikę ich wykonania
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi dobrać metod rozciągania dla potrzeb wybranych dyscyplin sportowych
na ocenę 3	Student z trudem dobiera i stosuje trafne metody rozciągania w wybranej dyscyplinie sportu
na ocenę 4	Student potrafi dobrać metody rozciągania, ma problemy z zastosowaniem ich w konkretnej dyscyplinie sportu
na ocenę 5	Student potrafi trafnie dobrać metody rozciągania i zastosować je na potrzeby wybranych dyscyplin sportowych

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02 K_W03 K_W10	C01, C02	ĆW5	M1, M5	F1, P2,
EK2	K_U01 K_U09 K_K08	C01, C02	ĆW1-4	M2-M5	F1-F3, P1-P2
EK3	K_U03 K_U04 K_K06	C01, C02	ĆW1-4	M3-M5	F2-F3, P1-P2

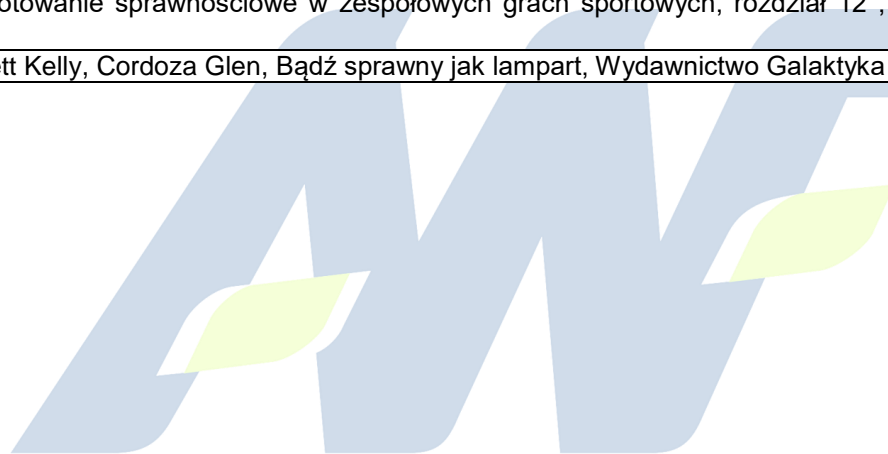
11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Broussal – Derval A. Ganneau S. Mobilność w treningu funkcjonalnym, Wydawnictwo Medpharm 2021
2	Nelson A. Kokkonen J. Anatomia stretchingu. Wydawnictwo Studio Astropsychologii , 2010
3	Listkowski M., Listkowska A. Stretching od A-Z. Sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Aleksandra, 2007

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	T.Bompa, A.Zajac, Z. Waśkiewicz, J. Chmura. „Metodyka kształtowania gibkości” w Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, rozdział 12 , AWF Katowice 2013
2	Starrett Kelly, Cordoza Glen, Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Galaktyka 2015



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu