

Nazwa przedmiotu:

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. Wydział: **Inżynierii Środowiska i Geodezji**
2. Kierunek studiów: **Inżynieria Środowiska**
3. Rodzaj i stopień studiów: **studia I stopnia, inżynierskie, stacjonarne**
4. Specjalność: **Gospodarka i Inżynieria Wodna**
5. Nazwa przedmiotu: **Wychowanie fizyczne**
6. Kategoria przedmiotu: **podstawowy**
7. Rok studiów **1, 2**, semestr **2, 3**
8. Liczba godzin ogółem **60 h**, liczba punktów ECTS **2**
9. Liczba godzin wykładów **0 h**, liczba godzin ćwiczeń **60 h.**
10. Prowadzący:
11. Forma zaliczenia: zaliczenie
12. Cel przedmiotu

Upowszechnianie kultury fizycznej oraz promocji zdrowego trybu życia w ramach obowiązujących zajęć.

## **SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NAUCZANIA** **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Student może wybrać na zaliczenie z wychowania fizycznego formę zajęć:

- zajęcia na sali w wymiarze 2 h tygodniowo /30 h w semestrze/ - dydaktyka obejmuje:
- gimnastykę, piłkę siatkową, piłkę koszową, piłkę ręczną, piłkę nożną, lekkoatletyka,
- ćwiczenia muzyczno-ruchowe, badminton, unihock
- zajęcia na siłowni w wymiarze 2 h tygodniowo /30 h w semestrze/ - kulturystyka
- zajęcia na basenie w wymiarze 2 h tygodniowo/30 h w semestrze/
- zajęcia na basenie w wymiarze 1 h tygodniowo /15 h w semestrze/ i na siłowni 1 h tygodniowo /15 h w semestrze/
- narciarstwo: zajęcia te odbywają się w dwa weekendy /piątek, sobota, niedziela/ tj. 2 x po 15 h
- jeździectwo 2 h tygodniowo /30 h w semestrze/
- wycieczki rowerowe 5-6 wyjazdów

## **ZAJĘCIA NA BASENIE**

### Grupa początkująca:

1. Ćwiczenia osvajające z wodą - forma zabawowa.
  - Ćwiczenia oddechowe - wdech ustami, wydech ustami i nosem, zanurzanie twarzy i głowy, otwieranie oczu pod wodą /wyławianie przedmiotów z gł. 1 m, liczenie palców pod wodą/.
  - Ćwiczenia wypornościowe - meduza, boja, pozycja leżąca przodem i tyłem / z pomocą desek pływackich lub wspólnie ćwiczącego oraz samo-dzielnie/.
2. Nauka poślizgu na wodzie /strzałka/ w leżeniu przodem, odbicie od dna oraz ściany basenu. Poślizg w leżeniu tyłem. Naprzemianstronne ruchy nóg w leżeniu na grzbiecie oraz w leżeniu przodem /głowa w wodzie - wydech, otwarte oczy/.
3. Pływanie stylem prymitywnym na grzbiecie /nożycowe ruchy nóg, ręce pod wodą w bok i' do bioder/. Pływanie stylem prymitywnym na piersiach /nożycowe ruchy nóg, naprzemienna praca rąk pod wodą, twarz w wodzie - wydech/.
4. Nauka pływania stylem dowolnym - ruchy ramion /pływanie z deską - dokładanka, pływanie jedną ręką - druga na desce/.
5. Styl dowolny - koordynacja ruchów rąk i nóg /głowa w wodzie-wydech/.
6. Styl grzbietowy - koordynacja ruchów rąk i nóg, skok do wody na nogi,
7. Styl dowolny - nauka oddechu. Koordynacja oddechu z ruchami jednej ręki /druga ręka na desce/. Pływanie nogami i jedną ręką /druga ręka na desce/z oddechem. Koordynacja oddechu z ruchami rąk i nóg.
8. Styl grzbietowy - koordynacja oddechu z ruchami rąk i nóg.
9. Styl dowolny i grzbietowy - doskonalenie.
10. Skok do wody na głowę z pozycji siedzącej, z klęku na jednej nodze, ze skłonu w wykroku.
11. Styl klasyczny - nauka ruchu nóg / w siadzie ruchy imitacyjne nóg, w siadzie na brzegu basenu ruchy nóg ze stopami w wodzie, w leżeniu w wodzie na plecach ze wsparciem rąk na brzegu basenu lub przy pomocy partnera, w pływaniu na grzbiecie, w pływaniu leżąc przodem/.
12. Styl klasyczny - nauka ruchów rąk /stojąc w wodzie-opad tułowia, imitacyjne ruchy rąk, w pływaniu leżąc przodem, głowa w wodzie - ruchy rąk/. Skok do wody na głowę -ze skłonu w rozkroku, ramiona wyprostowane w przodzie.
13. Styl klasyczny - koordynacja ruchów rąk i nóg /pływanie leżąc przodem, głowa w wodzie:
  - wykonywanie oddzielnych ruchów rąk i nóg naprzemian
  - właściwa koordynacja z wytrzymaniem pozycji wyjściowej przy każdym ruchu /poślizg - ramiona i nogi złączone/.
14. Styl klasyczny - koordynacja ruchów rąk i nóg z oddechem. Ćwiczenia ruchów rąk - stojąc w wodzie z oddechem. Pływanie samymi i rękami z oddechem / deska między nogami/. Pływanie stylem klasycznym z prawidłowym oddechem.
15. Styl klasyczny - koordynacja stylu klasycznego. Skok do wody na głowę w formie sportowej / z zamachem ramion/.
16. Zaliczenie - przepłynięcie 25 m. wybranym stylem, wykazanie się umiejętnością pływania trzema stylami.

### Grupa zaawansowana:

1. Sprawdzian umiejętności pływackich /poślizg w leżeniu przodem i tyłem, otwieranie oczu pod wodą, prawidłowy wydech/.
2. Styl dowolny:
  - ruchy nóg / pływanie z deską /
  - ruchy ramion / pływanie z deską między nogami /
  - koordynacja ruchów rąk z ruchami nóg
  - koordynacja ruchów rąk z oddechem

- koordynacja pływania stylem dowolnym
  - nawroty, nauka skoku startowego w formie sportowej
  - doskonalenie pływania,
3. Styl grzbietowy:
- ruchy nóg / pływanie samymi nogami, ramiona przy biodrach, ramiona za głową/.
  - ruchy ramion /pływanie samymi ramionami, deska między nogami /
  - koordynacja ruchów ramion i nóg
  - koordynacja ruchów ramion i nóg z oddechem
  - nauka nawrotu i startu w formie sportowej
  - doskonalenie pływania,
4. Styl klasyczny:
- ruchy nóg / pływanie samymi nogami z deską /
  - ruchy rąk / pływanie samymi rękami z deską między nogami /
  - koordynacja ruchów rąk i nóg
  - koordynacja ruchów rąk z oddechem
  - koordynacja ruchów ramion i nóg z oddechem
  - nauka nawrotu i skoku startowego w formie sportowej.
5. Styl motylkowy / delfin/:
- ćwiczenia przygotowawcze / falowe ruchy tułowia i nóg w pozycji leżącej tyłem, przodem oraz w pozycji pionowej, skoki delfina na płytkiej wodzie /
  - pływanie samymi nogami z deską
  - pływanie samymi nogami pod wodą / 10-15 m./
  - nauka ruchów ramion
  - koordynacja ruchów ramion ze zmienną ilością ruchów nóg w jednym cyklu ,5,2 ruchy nogami /
  - koordynacja ruchów ramion i nóg z oddechem.
  - pływanie krótkich odcinków całym stylem.
- 6 Skoki
- skoki na nogi z wysokości 3 m.
  - skoki startowe
  - skok ratowniczy
6. Nurkowanie:
- pływanie pod wodą na odległość 10 - 15 m.
  - nurkowanie w głąb
  - wyciąganie przedmiotów z wody,

## **ZAJĘCIA NA SALI**

### Ćwiczenia porządkowe:

Różne formy zbiorów i szyków w miejscu, w marszu i w biegu. Sprawne organizowanie zespołów przy przygotowaniu i porządkowaniu przyrządów i sprzętu. Utrwalanie nawyków bezpiecznego ustawiania się do ćwiczeń.

### Ćwiczenia kształtujące:

Ćwiczenia ER i NN w miejscu, w chodzie, w biegu i w podskokach ze zmianą tempa i rytmu z uwzględnieniem kolejnego rozluźniania i napinania mięśni ze stosowaniem ruchów naprzemianstronnych w różnych pozycjach wyjściowych.

Chody, biegi i podskoki przeplatane zatrzymywaniem się w wypadach i unikach wraz z pogłębianiem i sprężynowaniem ruchu. To samo w połączeniu z ćwiczeniami z przyborem i współćwiczącą.

Ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach w układach ćwiczeń wolnych wykonywanych w rytmie stałym i zmiennym z przyborem i bez przyboru oraz ze współćwiczącą.

Krótkie układy ćwiczeń rytmicznych. Improwizacje ruchowe z towarzyszeniem muzyki.

### Ćwiczenia równowagi:

- Unik i waga przodem. Przejścia na przyrządzie w prostych układach ćwiczeń z ruchami RR i NN, przodem, tyłem, bokiem, ze zwrotami, obrotami, z przenoszeniem lekkiego ciężaru z użyciem przyboru i bez, Zeskoki z przyrządu: w przód, w bok, kuczny, rozkroczny, z obrotem.

### Ćwiczenia akrobatyczne:

Przewroty w przód z odbicia obunóż z miejsca, z marszu, z biegu. Przewroty w tył z przysiadu, siadu prostego do przysiadu, rozkroku lub klęku jednonóż ze wznosem nogi wolnej. Serie przewrotów w przód i w tył; Łączenie przewrotów w przód i w tył. Stanie na rękach zamachem jednonóż z ochroną współwiczającego lub przy drabinkach. Przerzuty bokiem w prawo i w lewo.

### Zwisy i podpory:

Podpory przodem, bokiem i tyłem oraz zmiany podporów półobrotami. W podporach uginanie RR, kolejne odrywanie rąk i naprzemianstronne ćwiczenia RR i NN. Na drabinkach przysiadu zwieszono i napięte. Zeskok podmykiem. Zwisy przodem i tyłem na drabinkach utrudnione ćwiczeniami NN.

### Skoki:

Przeskoki bieżne przez przybory i niskie przyrządy. Serie przeskoków zawrotnych przez przyrządy. Przeskok rozkroczny i kuczny przez kozioł. Wzajemna ochrona w czasie skoków na przyrządach.

## **GIMNASTYKA MĘŻCZYZN**

### Ćwiczenia porządkowe:

Zbiórki, ustawienia kolumn ćwiczebnych z miejsca, z marszu, biegu, zwroty i odliczania. Rozstawianie i sprzątanie przyrządów oraz przyborów.

### Ćwiczenia kształtujące:

W formie ćwiczeń wolnych i z przyborem /piłki, skakanki, laski/ oraz ze współwiczającym, z użyciem drabinek i ławeczek.

### Ćwiczenia akrobatyczne:

Przetoczenia oraz przewroty w przód i w tył w różnych pozycjach wyjściowych do różnych pozycji końcowych. Łączenie ich z innymi elementami np. obrotami i wyskokami. Stanie na rękach odbiciem jednonóż z oparciem nóg o drabinkę. Łączenie stania na rękach z przewrotem w przód. Przerzuty bokiem pojedyncze i łączone. Proste ćwiczenia dwójkowe. Łączenie poznanych elementów w krótkie układy.

### Ćwiczenia równowagi:

Chody przodem, tyłem, bokiem, na czworakach, obroty i siady. Przenoszenie piłek lekarskich, współwiczającego, pokonywanie przeszkód z obciążeniem i bez. Różnego rodzaju zeskoki jak: w przód, w bok i podpory:

Podstawowe ćwiczenia w zwisach i podporach. Różne 'wstępowania na drabinki. Zeskoki podmykiem na laskach.

### Skoki:

Różnego rodzaju skoki wolne z odbicia jednonóż i obunóż z użyciem przyborów i przyrządów. Przeskoki rozkroczne przez współwiczającego.

### Ćwiczenia uzupełniające:

Chody i biegi w różnych formach, rzuty i chwyt, dźwiganie, mocowanie głównie w formie gier i zabaw gimnastycznych, tory prze szkód z zastosowaniem różnego rodzaju przyrządów i przyborów.

### Technika:

- Indywidualne poruszanie się w obronie i w ataku: starty i zatrzymania, zmiany kierunku i tempa biegu, krok odstawno - dostawny, piwotowanie.
- podania i chwyt: jednorącz, oburącz, z przed piersi i z nad głowy.
- rzuty: jednorącz i oburącz z miejsca, z dwutaktu, prawą i lewą ręką, z wyskoku.
- kozłowanie, zwody.

### Taktyka:

- obrona indywidualna, krycie - każdy swego -
- atak pozycyjny - ósemka -
- zajęcie właściwych miejsc w ataku.
- zasady i gra strefą obronną
- gra szkolna i właściwa.
- przepisy gry, sędziowanie.

## **PIŁKA NOŻNA**

- uderzenie piłki wewnętrzną, zewnętrzną stroną stopy, podbiciem prostym
- przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, udem, głową, klatką piersiową, podudziem
- prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, podbiciem prostym, udem głową
- dryblingi, zwody
- odbieranie piłki przeciwnikowi, gra ciałem,
- gra bramkarza

### Taktyka:

- taktyka atakowania: atakowanie indywidualne i zespołowe .
- wychodzenie na wolne od krycia pozycje.
- atak w stałych fragmentach gry.
- taktyka obrony: indywidualna, zespołowa, kombinacje obronne
- przechodzenie z ataku do obrony i z obrony do ataku.
- małe gry.
- gry szkolne.

## **PIŁKA SIATKOWA**

### Technika”

- nauka postaw siatkarskich /niska, średnia, wysoka /
- sposoby poruszania się po boisku w pozycjach siatkarskich.
- przyjęcie z podaniem sposobem dolnym i górnym piłek łatwych i trudnych.
- przyjęcie z podaniem piłek trudnych / kołyska, pady /.
- zagrywka dolna i tenisowa.
- wyskok z odbicia obunóż, atak z własnego podrzutu i wystaw partnera.
- atak z pozycji 4, 2, 3 •
- blok pojedynczy i grupowy / bez piłek i z piłkami /
- wystawy przodem, tyłem wysokie, niskie, płaskie.
- atak z krótkich wystaw.
- przyjęcie zagrywki i wyprowadzenie własnego ataku.

### Taktyka:

- ustawienie zespołu przy zagrywce własnej i przeciwnika.
- asekuracja przy ataku przeciwnika i własnym /środkiem i skrzydłami /.
- markowanie ataku środkiem, rozegranie skrzydłami.
- wprowadzenie czwartego do ataku.
- zagrywka różnymi sposobami, na kierunek i jej celność .
- zmiana tempa gry i sposób jej prowadzenia w zależności od przeciwnika.

## **LEKKA ATLETYKA**

### Skok w dal

- nauka poprawnego rozbiegu i odbicia

- nauka poprawnego lądowania
- skok z miejsca i z rozbiegu
- mierzenie odległości

#### Biegi krótkie

- nauka startu niskiego z dołków i bloków startowych
- skipingi i przebieżki
- biegi na 60m, 100m, 200m.
- mierzenie czasu.

#### Pchnięcie kulą

- nauka techniki pchnięcia
- mierzenie odległości

Sprawdziany ze skoku w dal, biegu na 60 i 100 m, pchnięcia kulą.

### **KULTURYSTYKA**

1. Zapoznanie się ze sprzętem. Chwyty sztangi: otwarty, zamknięty zamkowy. Szerokie, średnie i wąskie nachwyty i podchwyty. Zakładanie i zdejmowanie talerzy i zacisków. Zasady bezpieczeństwa, wzajemnej pomocy i asekuracji na treningu siłowym.
2. Ćwiczenia siłowe ze współwiczającym bez przyrządów. Mocowania w różnych pozycjach, ćwiczenia z oporowaniem w podporach i zwisach. Ćwiczenia na czworakach z podnoszeniem partnera. Ćwiczenia z pomocą partnera.
3. Zestaw ćwiczeń siłowych metodą Weidera.
4. Wyciskanie stojąc - sztanga na stojakach, nachwyt średni: 50 - 60 cm. Łokcie przed gryfem. Z pozycji sztanga na piersi płynny ruch wyciskania, w końcowej fazie głowa do przodu oraz blokada w stawach łokciowych i barkowych.
5. Podciąganie na drążku - podchwyt bardzo wąski: 10 cm, pełny zwis.
5. Pozycja górna po podciągnięciu: broda nad uchwytem – można stosować obciążenie zawieszone na biodrach.
6. Wyciskanie zza głowy - nachwyt bardzo szeroki lub średni. Pozycja stojąca lub siedząca /niska skrzynia, ławeczka/.
7. Podciąganie ciężaru do brody - ćwiczenia mm naramiennych - akton przedni. Pozycja stojąca, mały rozkrok, nachwyt bardzo wąski, przy podciąganiu ciężaru łokcie wysoko, tułów prosty.
8. Martwy ciąg - ćwiczenia mm grzbietu i nóg. W półprzysiadzie chwyt naprzemianstronny, grzbiet i plecy proste, mały rozkrok, prostowanie tułowia i nóg, duże obciążenie.
9. Ćwiczenia rozciągające, kształtujące - wzmacniające klatkę piersiową. W leżeniu na ławeczce podnoszenie ramion obciążonych w bok i w górę. Łokcie: a/wyprostowane, b/ugięte /stały kąt/. To samo w tył, nad głowę i w górę.
10. Wyciskanie leżąc - ławeczka pozioma, nachwyt średni i szeroki, nogi wsparte o podłogę - rozkrok. Wyciskanie bez odrywania bioder. Obciążenie znaczne.
11. Ćwiczenia zginaczy ramion. Wznosy obciążonych przedramion - pozycja stojąca. Sztanga trzymana podchwycem /średnia szerokość/. Uginanie i prostowanie przedramion w stawie łokciowym. Pełny ruch, tułów prosty.
12. Ćwiczenia mm /mięśni/ prostych brzucha. Skośna deska /ławeczka/- pozycja zwis głową w dół /nogi w pętach/ lub głowa w górę, uchwyt rękami za szczebel drabinki. Unoszenie tułowia lub nóg. Dużo powtórzeń.
13. Ćwiczenia mm grzbietu. Pozycja - opad w rozkroku. Szeroki nachwyt sztangi. Podciąganie ciężaru do klatki piersiowej w opadzie.
14. Ćwiczenia mm skośnych brzucha - pozycja i uchwyty jak w pkt. 12. Unoszenie tułowia lub nóg ze skretem oraz różne formy skrętów w staniu i siadzie z obciążeniem na barkach /karku/.
15. Ćwiczenia prostowników ramion - wyciskanie francuskie.
16. Ćwiczenia obręczy barkowej - mm naramienne - akton tylny. W leżeniu przodem na skrzyni

- unoszenie bokiem ramion obciążonych /sztangielki, hantle/ do poziomu. To samo w opadzie stojąc. Ruch tylko w stawie barkowym.
17. Skłony ze sztanga - ćwiczenia mm grzbietu. Pozycja stojąca w małym rozkroku. Sztanga na karku. Uwaga - plecy proste, nogi ugięte, małe obciążenie.
  18. Podciąganie na drążku. Szeroki nachwył. Pełny zwis po podciągnięciu głowy a/ przed drążek b/ za drążek.
  19. Zarzucanie sztangi na pierś. Pozycja stojąca - mały rozkrok. Kolejność ciągu nogi-- grzbiet - ręce /nadgarstki/. A – do przysiadu, B - do wypadu /nożyce/, C - do półprzysiadu. Wstawanie - grzbiet prosty,
  20. Ćwiczenia obręczy barkowej - mm naramienne - akton przedni i środkowy. Pozycja siedząca lub stojąca - unoszenie RR obciążonych do poziomu: a/ bokiem, b/ przodem, łokcie proste oraz wyciskanie naprzemianstronne sztangielek /siad okroczny/.
  21. Ćwiczenia mm klatki piersiowej - wyciskanie w leżeniu na ławeczce skośnej. A - głową w dół /30 st./,nogi zaczepione, B-głową w górę /30-45 st/. Chwył sztangielki szeroki i średni.
  22. Wybijanie sztangi w górę. Pozycja stojąca, mały rozkrok po zarzuceniu sztangi na pierś lub po zdjęciu ze stojaków. Dynamiczne wybiecie sztangi w górę z jednoczesnym wyprostem ramion. Wejście pod ciężar /nożyce/. **Wyprost** ze sztangą w górze. Blokada łokci i barków.
  23. Rwanie sztangi.
  24. Ćwiczenia mm podudzia - pozycja stojąca, mały rozkrok równoległy, pięty niżej od palców, obciążenie na barkach. Wspólne wspięcie na palce oraz marsz z obciążeniem na karku, podskoki obciążeniem.
  25. Podrzut sztangi.
  26. Ćwiczenia mm przedramion. W siadzie przedramiona oparte na kolanach. Nachwył i podchwył sztangi - uginanie nadgarstków, dłonie obciążone. Krażenie nadgarstków z obciążeniem.
  27. Ćwiczenia mm nóg - w leżeniu na skośnej ławeczce /głowa w górze/ uginanie podudzia w stawie kolanowym, stopy obciążone. W siadzie prostowanie podudzia, stopy obciążone. W staniu wymach obciążonych nóg w przód i w bok.
  28. Przysiady z ciężarem.
  29. Ćwiczenia na wyciągu z obciążeniem lub oporowaniem,

## **PIŁKA RĘCZNA**

### Technika

- chwyt / z dochwytem, doskonalenie chwytu piłką 1 kg/
  - podania /jednoręcz, z biodra, dolne, półgórne, sytuacyjne/
  - rzuty / z wyskoku, z wyskoku z padem/
  - kozłowanie / ze zmianą tempa, charakteru oraz zwodów, kozłowanie z przeciwnikiem/
  - zwody / pojedynczy przodem, zamierzonym podaniem, zamierzonym rzutem/
  - poruszanie się w czasie gry :
- a/ w ataku /organizowanie ataku pozycyjnego, poruszanie się w ataku szybkim/ b/ w obronie /doskok, odskok, blokowanie rzutu, przechwył piłki, krycie przeciwnika posiadającego piłkę/.

### Taktyka

#### **OBRONA**

- strefa 6 : 0 / luźna i agresywna /
- strefa 5 : 1

#### **ATAK**

##### a/ szybki

- ustawienie do wprowadzenia ataku, poszczególne fazy ataku
- kontratak

- zakończenie sytuacji 3:2 i 2:2

b/ atak pozycyjny

- atak 2 : 1 : 3 , 2 : 2 : 2
- fragmenty ataku : łańcuszek, zabiegnięcie, zasłona, ósemka

Sprawność :kształtowanie cech motorycznych, a w szczególności szybkości, siły i wytrzymałości specjalnej.

## **NARCIARSTWO**

Stopień I - klasa podstawowa dla wszystkich

- kroki, zwroty, podejścia, upadki, podnoszenie się
- zjazd na wprost, zjazd na skos stoku
- nauka jazdy wyciągiem
- zmiana kierunku jazdy przestępowaniem, pług i łuki płużne
- krystiania płużna /forma uproszczona/, śmig prosty, przejazd łatwych form terenowych /przeciwstok, garb, wklęsłość, jazda w zmiennych warunkach śniegowych/

Stopień II - dla zaawansowanych

- Klasa K - kątowna: krystiania płużna, łuki z oporu, girlandy oporowe nartą górną, krystiania z oporu nartą górną, krystiania z oporu nartą dolną, jazda terenowa 1 st. /wjazd na garb, wjazd we wklęsłość- przejazd garbu o profilu krótkim/.
- Klasa 0 - odbicia: skręty przestępowaniem, krok łyżwowy, Krystiania z odbicia, krystiania z kroku łyżwowego, skręt na nartcie wewnętrznej, jazda terenowa II st. /wjazd na garb, przeciwstok, większe tempo jazdy, dodatkowe pokonywanie garbów i innych przeszkód skokiem /.
- Klasa R - równoległa: ześlizg boczny, ześlizg skośny, krystiania dostokowa, girlandy stokowe, śmig N-W-N, krystiania N-W-N z przeciwskrętem, krystiania N-W-N, jazda terenowa III st.
- Klasa S - sytuacyjna: krystiania dostokowa, girlandy z odchylenia, krystiania W-N, krystiania - JET na muldach, śmig JET, krystiania w śniegu kopnym, skręty cięte, jazda terenowa III st. / przejazd różnych form terenowych z dużą szybkością na różnych gatunkach śniegu./

Stopień III - dla bardzo sprawnych

- Klasa sportowa - elementy slalomu, slalomu giganta, biegu zjazdowego.
- Klasa akrobatyczna - elementy akrobatyczne.

Pogadanki na obozach szkoleniowych

- historia narciarstwa światowego i polskiego FIS i PZN,
- sprzęt narciarski: ewolucja sprzętu narciarskiego, zasady budowy i produkcji nart, rodzaje nart, wiązania, kijki , ekwipunek pomocniczy,
- konserwacja sprzętu narciarskiego, remont sprzętu,
- rodzaje śniegu, lawiny, niebezpieczeństwo gór, ratownictwo,
- smary, technika smarowania,
- podstawowe określenia w narciarstwie, kodeks narciarski,
- zasady techniki narciarskiej, ewolucje narciarskie, opis, metodyka nauczania,
- organizacja zawodów i zasady sędziowania konkurencji narciarskich.

## **JEŹDZIECTWO**

Zagadnienia teoretyczne

1. Podstawowe zasady jeździeckie      2 godz.
  - bezpieczeństwo jazdy
  - wymagany ubiór w sporcie jeździeckim
  - zapoznanie z Regulaminem Ośrodka Jeździeckiego
  - pielęgnacja koni
2. Zasady użytkowania koni              3 godz.
  - wierzchowe użytkowanie koni

- sprzęt jeździecki, budowa i konserwacja
- jazda rekreacyjna
- woltyżerka i gimnastyka towarzysząca
- gry i zabawy zręcznościowe w sporcie jeździeckim
- 3. Fizjologiczne podstawy treningu koni sportowych 2 godz.
  - odruchy warunkowe, kształtowanie nawyków ruchowych i charakteru konia
  - psychologia konia, narowy i ich przyczyny
  - stosunek konia do człowieka i konia do innego konia
- 4. Profilaktyka i nadzór weterynaryjny nad końmi 2 godz.
  - najczęstsze urazy u koni sportowych, udzielanie pierwszej pomocy
  - ogólna ocena konia sportowego
  - wady wykluczające użytkowanie wierzchowe
  - prawidłowa i nieprawidłowa podstawa kończyn, wpływ na czynność i kształt kopyta
- 5. Podstawowe wiadomości dotyczące pomieszczeń dla koni sportowych 1 godz.
- Szkolenie praktyczne 30 godz.
  - nauka czyszczenia i obsługi konia
  - siodłanie i kielzanie konia
  - wsiadanie i powodowanie koniem
  - nauka jazdy na łąży
  - nauka anglezowania
  - jazda za czołowym jeźdźcem
  - wykonywanie figur na ujeżdżalni
  - jazda na odstępach
  - jazda samodzielna
  - nauka galopu w pełnym siadzie i półsiadzie
  - nauka jazdy bez siodła
  - woltyżerka
  - nauka pokonywania przeszkód do 50 cm.
  - sprawdzian umiejętności - zawody zręcznościowe.

## **BADMINTON**

### Wiadomości ogólne:

- rys historyczny i rozwój badmintona w Polsce

### Technika:

- technika serwisu
- forhend
- technika smecza
- uderzenie dookoła głowy
- bekhend
- skrót przy siatce
- odbiór smecza
- odpowiedź na krótki serw
- praca nóg, prawidłowe poruszanie się po boisku

### Taktyka:

- taktyka gry pojedynczej
- taktyka gry podwójnej
- taktyka gry mieszanej

Zasady organizacji zawodów, systemy rozgrywek, przepisy gry przyjęte przez Międzynarodową Federację Badmintona.

## ZAJĘCIA MUZYCZNO-RUCHOWE

- I Rys historyczny i cele aerobicy.
- II Rodzaje kroków w aerobicy :
  - A Low Impact Aerobic - jedna noga dotyka podłoża.
    1. march - marsz
    2. step touch - noga do podłogi z przeniesieniem ciężaru ciała
      - a. single - pojedynczy step touch.
      - b. double - podwójny step touch / side to side, w bok, ukos, szasse/
    3. toe step-krok z przeniesieniem ciężaru ciała bez dostawienia nogi, z akcentem.
    4. Grape wine - krok skrzyżny tyłem i jego odmiany
    5. V-step i jego odmiany.
      - a. box step - koperta
      - b. langes louch - wypady jednonóż n/przemianstronne i jego rodzaje.
    7. Leg lifts - wznosy nóg/knee up, leg side, hill back, leg back/ 9. Promenada przodem w różnych kierunkach.
      - a. Rock step - mamba.
      - b. Pivot turn - obrót.
  - B. High Impact Aerobic - dwie nogi oderwane od podłoża
    1. Jog - bieg.
    2. Jumping jacks - pajace
    3. Lurch - skoki
- III Ćwiczenia ABT /abdominal, buttocks, thighs/ - ćwiczenia izolowane mięśni nóg, pośladków i brzucha celem ochrony kręgosłupa.
- IV Stosowanie różnych form treningu aerobowego dla osób o wysokiej kondycji ruchowej i wytrzymałościowej.
  - A. High Low Combo /Hi/Lo Combo/ - kombinacja low i high impact aerobicy oparta na dynamicznych układach choreograficznych o zmiennym i szybkim tempie / bez odrywania pięt od podłoża, bez ćwiczeń wzmacniających kręgosłup w izolacji.
  - B. TBC / total body conditioning/ z dodatkowym obciążeniem
  - C. Trening interwałowy.
  - V. Stosowanie komend słownych i obrazowych w aerobicy.
  - VI. Kreowanie kompozycji układów choreograficznych w/g stopnia trudności grupy pod względem motorycznym i wytrzymałości aerobowej•
- VII Stretching - ćwiczenia rozciągające jako integralny element aerobicy.
- VIII Nauka i zastosowanie pomiarów wysokości bezpiecznego tętna w trakcie ćwiczeń aerobowych.

Aerobic sportowy w/g federacji FISAF

1. siła statyczna / wagi, poziomki/.
2. siła dynamiczna / pompki /.
3. skoki.
4. szpagaty.
5. wymachy .

Po raz pierwszy w 1991 roku pojawił się w amerykańskich salach gimnastycznych mały "stopień", na którym można wykonywać przeszło 250 ćwiczeń gimnastycznych w rytm muzyki.

Możemy spotkać się z szeregiem nazw: benchstep; step - training, bench - aerobic; step heart; low - impact i krótko STEP,

Step to platforma, którą podnosimy lub obniżamy za pomocą tzw. "pięter". Podczas tego samego seansu Stepu mogą brać udział ćwiczący na różnym poziomie zaawansowania, z tym, że zmienna jest wysokość dla poszczególnych osób.

Efekty uprawiania stepu to:

- utrata zbędnych kalorii
- zdolność do efektywnego spalania tłuszczu
- wzmocnienie garnituru mięśniowego
- usprawnienie układu sercowo - naczyniowego.

Step - reebok polega na wchodzeniu i schodzeniu ze stopnia w rytm muzyki - muzyka powinna mieć od 128 do 132 bitów/min.

Zajęcia stepu powinny być podzielone na 4- części :

1. rozgrzewka i rozciąganie
2. step aerobowy
3. praca izolowana
4. końcowe rozciąganie

Rozgrzewka:

Cele ogólne:

- zwiększenie dopływu krwi do mięśni
- szybsza wymiana tlenu pomiędzy krwią a mięśniami
- zmniejszenie ryzyka kontuzji

Cel:

- przygotowanie ciała do energicznych ćwiczeń i zredukowanie zagrożenia nadwyżęzenia mięśni

Czas:

- b do 15 minut prostych połączonych kroków wykonywanych równo i rytmicznie, statyczne rozciąganie, ćwiczenia gibkościowe.

Sekwencje:

- po kolei, zachowując porządek od góry do dołu lub odwrotnie rozgrzewamy wszystkie grupy mięśniowe .
- głowa i szyja / dźwigacze łopatki, czworoboczny nadgrzbietowy/.
- kark i środkowa część pleców /mięśnie czworoboczny, równoległoboczny, najszerszy grzbietu/.
- klatka piersiowa i ramiona /mięśnie : piersiowy większy i mniejszy, dwugłowy ramienia, trójgłowy ramienia, naramienny/.
- przednia i tylna część ud /mięśnie :czwórgłowy i dwugłowy uda/.
- mięśnie pośladkowe.
- zewnętrzna część ud / mięśnie napinające powięź, mięsień pośladkowy średni i mały /.
- łydka i przednia część podudzia / mięsień trójgłowy i piszczelowo - strzałkowy/.
- stopa i staw skokowy / mięśnie prostujące i zginające stopy/.

Co można, a czego nie można podczas rozgrzewki:

- rozpocznij od rozciągnięcia dolnej części pleców zanim przejdziesz do jakichkolwiek bocznych obrotowych ruchów górnej części ciała,
- nie rób pełnych, głębokich skrętów kolanami,
- nie rób szybkich ruchów głową i nie odchylaj zbyt mocno głowy do tyłu, nie rób energicznych skłonów w przód,
- podczas zginania stawów biodrowych podtrzymuj tułów opierając ręce na górnej części ud lub bezpośrednio na podłodze, zależnie od indywidualnego poziomu rozciągnięcia,
- napinaj mięśnie brzucha, aby ochronić dolny odcinek kręgosłupa,
- trzymaj ustabilizowany tułów zgodnie z naturalnym wygięciem kręgosłupa

- utrzymuj biodra powyżej kolan podczas rozgrzewania stawów biodrowych; opuszczanie biodra poniżej powoduje gwałtowne rozciągnięcie więzadeł kolanowych,
- podnoś się powoli ze zgiętej pozycji trzymając plecy wygięte w łuk i kolana rozluźnione,
- kiedy rozciągasz mięsień dwugłowy uda w pozycji stojącej lub siedzącej rozpoczynaj ruch od zgięcia w stawie biodrowym. Nie skręcaj tułowia w talii, nie zginaj pleców i nie opuszczaj głowy. Podobnie podczas bocznych rozciągań tzn.:
- zatrzymuj tułów jedną ręką opartą na biodrze lub udzie,
- nigdy nie wyginaj się tak daleko, aby biodra wychodziły poza środek ciężkości,
- nie wykonuj bocznych rozciągania z rękoma uniesionymi ponad głowę.

## II STEP AEROBOWY

Przez około 35 minut osoba ćwicząca wchodzi i schodzi ze stopnia w tempie nadawanym przez rytmiczną muzykę. Te części zajęć charakteryzuje się więc ciągłymi i wielokrotnie powtarzanymi ruchami - krokami aktywizującymi duże grupy mięśniowe, ale głównie kończyn dolnych i pasa biodrowego. Z kroków tych tworzymy bloki muzyczne, a z nich układy choreograficzne.

### KROK I

KROK ALTERNATYWNY - single /reapeater 1, 2, 3/

BASIC A.

KNNE UP /kolanko w górę/A rozliczasz na 8. BACK /pięty w tył - nie kop w pośladek/A SIDE /noga w bok/A KARATE KICK /kopnij w przód/ LEG LIFT /arabeska/

BASIC STEP /podstawowy krok, zawsze zatrzymasz się na tej samej nodze/ - rozliczasz na 4

BASIC RICVERS /cały obrót bez przechodzenia na drugą stronę stepu/

V STEP

V STEP 1/2 turn /przejście z obrotem na drugą stronę stepu/

V STEP RIVERS /cały obrót bez przechodzenia na drugą stronę stepu/

STEP STRUDLE /do rozkroku na zewnątrz stepu/

V STEPRIVERS - STRUDLE /j.w. z obrotem/: TOP /przejście basicem na drugą stronę stepu/

CORNER TO CORNER /przejście po przekątnej przez step/ ACROSS THE TOP /przejście wzdłuż stepu/ A STEP L STEP T STEP TAP UP , TAP DOWN /akcent góra, akcent dół - krok prosty rozliczasz na 4, zostajesz zawsze na tej samej nodze/

## III PRACA IZOLOWANA

Celem ćwiczeń izolowanych jest wzmocnienie najważniejszych partii mięśniowych, które nie były bardzo zaangażowane poprzednio. Ćwiczy się więc około 15-20 minut mięśnie brzucha, klatki piersiowej, grzbietu oraz mięśnie ramion z obciążeniem /hantle/. Ćwiczenia te można wykonywać wykorzystując step.

IV STRETCHING - KOŃCOWE ROZCIĄGANIE Na koniec stosuje się dużo ćwiczeń, które pozwalają na rozluźnienie zmęczonych pracą mięśni.

Energia, jaką zużywamy podczas lekcji stepu uzależniona jest od kombinacji kroków użytych w choreografii.

Sposoby podniesienia intensywności lekcji poza modyfikacją choreografii to:

- zwiększenie wysokości platformy / Każde dodatkowe 5 cm wysokości stopnia zwiększa wysiłek o 17% /, - dołożenie pracy rąk,
- użycie hantli,
- zwiększenia tempa muzyki,
- pivoty w wyskoku na stepie.

Jedna godzina ćwiczenia na stepie to bieg z prędkością 11 km/h.

Zasady bezpiecznego ćwiczenia na stepie:

1. ustawienie ciała - pozycja neutralna, kolana zawsze ugięte / nie robimy przeprostu nawet

w stretchingu/ ,

2. nie pracujemy w kolanach poniżej 90 stopni, stopa - stawiamy ją wchodząc na stop od pięty poprzez śródstopie do całej stopy, a schodzimy stawiając stopę od palców poprzez śródstopie, aż do całej stopy,
3. schodząc ze stopu stawiamy stopę jak najbliżej przyrządu.

### **WYCIECZKI ROWEROWE:**

Wycieczki rowerowe są jedną z ofert realizacji programu wychowania fizycznego, upowszechniania kultury fizycznej oraz promocji zdrowego trybu życia w ramach obowiązujących zajęć. Wycieczki organizowane są w miesiącach jesienno-wiosennych /październik-listopad, kwiecień-maj/. Składa się na nie 5-6 wyjazdów, które łącznie tworzą 30 godzinny blok, obowiązujący każdego studenta w semestrze.

Uczestnicy zajęć dzieleni są na grupy, ze względu na umiejętności techniczne oraz możliwości fizyczne. Tworzymy grupy rekreacyjne oraz grupy sportowe. Wszystkie zajęcia realizowane są w obrębie Krakowa na terenach przeznaczonych do rekreacji rowerowej. W przypadku grupy sportowej, pokonuje ona trasy trudniejsze pod względem ukształtowania terenu a także dłuższe.

#### **Wycieczki mają na celu zapoznanie studentów np.**

z usytuowaniem Wydziałów Akademii Rolniczej

– Przegorzały, Bielany, Balice, Mydlniki

z zabytkami

- Klasztor Kamedułów na Bielanych

- Opactwo Benedyktynów w Tyńcu

- Zamek w Ojcowie

- Kopiec Kościuszki i Piłsudskiego

z terenami rekreacyjnymi Krakowa

- tor kajakowy, Las Wolski, Kryspinów, Zakrzówek, Podgórki Tynieckie, Dolinki Bolechowickie, Skała Kmity.