

Nazwa przedmiotu: Trening ruchowo-mentalny		
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Instrumentalny	Punkty ECTS	1-2
	Ilość godzin	15-30
Kierunek: Instrumentalistyka	Specjalność: Wszystkie specjalności	
Katedra wszystkie katedry	Status przedmiotu: fakultet	
Forma zajęć: ćwiczenia	Język: polski/angielski	
Poziom studiów: stacjonarne I st.	Rok/semestr – do wyboru I-III/I-VI	
Koordynator przedmiotu	Dziekan Wydziału Instrumentalnego	
Prowadzący zajęcia	mgr Stanisław Mątewski mgr Maria Marszałek	
Cele przedmiotu	Ćwiczenia fizyczne umożliwiające rozwój fizyczny studentów oraz dbałość o ich zdrowie i kondycję (gimnastyka, pływanie, gry sportowe).	
Wymagania wstępne	brak	
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU		
Semestr I		
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe 2. Ćwiczenia dotyczące prawidłowej postawy 3. Korygowanie zaburzeń poprzez specjalne ćwiczenia 4. Zmniejszanie patologicznych krzywizn kręgosłupa poprzez ćwiczenia elongacyjne 5. Ćwiczenia sprawnościowe w zakresie odpowiednich możliwości związanych z wykonywaniem zawodu muzyka 6. Wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych 7. Praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu 8. Podniesienie ogólnej sprawności motorycznej 9. Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i ich sprawności 10. Podstawowa na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w mini-siatkówkę i mini-koszykówkę oraz tenisa stołowego 11. Zapoznanie z nowoczesnymi formami ruchu – fitness, siłownia 12. Korygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia na basenie		
Semestr II		
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe 2. Ćwiczenia dotyczące prawidłowej postawy 3. Korygowanie zaburzeń poprzez specjalne ćwiczenia 4. Zmniejszanie patologicznych krzywizn kręgosłupa poprzez ćwiczenia elongacyjne 5. Ćwiczenia sprawnościowe w zakresie odpowiednich możliwości związanych z wykonywaniem zawodu muzyka 6. Wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych 7. Praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu 8. Podniesienie ogólnej sprawności motorycznej 9. Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i ich sprawności 10. Podstawowa na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w mini-siatkówkę i mini-koszykówkę oraz tenisa stołowego 11. Zapoznanie z nowoczesnymi formami ruchu – fitness, siłownia 12. Korygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia na basenie		

Kategorie efektów	EFEKTY UCZENIA SIĘ
K_W15	posiada wiedzę definiującą, wyjaśniającą i ilustrującą zasady i koncepcje kultury fizycznej
K_U02	jest świadomy sposobów wykorzystywania swej intuicji, emocjonalności i wyobraźni w obszarze ekspresji artystycznej
K_U11	przyswoił sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z punktu widzenia fizjologii) najbardziej wydajny i bezpieczny
K_U12	poprzez opanowanie efektywnych technik ćwiczenia wykazuje umiejętność samodzielnego doskonalenia warsztatu technicznego
K_U21	posiada praktyczne umiejętności wdrażania nabytej wiedzy związanej z kulturą fizyczną
K_K01	umie gromadzić, analizować i w świadomy sposób interpretować potrzebne informacje
K_K03	posiada umiejętność organizacji pracy własnej i zespołowej w ramach realizacji wspólnych zadań i projektów
K_K06	umiejętnie komunikuje się w obrębie własnego środowiska
K_K08	w sposób zorganizowany podchodzi do rozwiązywania problemów dotyczących szeroko pojętych prac projektowych, jak również własnych działań artystycznych
K_K11	posiada umiejętność adaptowania się do nowych, zmiennych okoliczności, które mogą występować podczas wykonywania pracy zawodowej lub twórczej
K_K13	w sposób świadomy kontroluje swoje emocje i zachowania

Metody kształcenia	Zajęcia po dwie godziny jednocześnie w każdym tygodniu zajęć. Podczas zajęć stosuje się formy ćwiczeń: aktywizujące, twórcze, odtwórcze. Uwzględniono pokaz i objaśnienie przebiegu ruchu, samodzielne próby wykonania ćwiczeń, korekty błędów oraz stabilizację techniki. Podstawowa metoda – powtórzeniowa, która zakłada wielokrotność powtórzeń poszczególnych ruchów.
Metody weryfikacji efektów uczenia się	uczestnictwo i aktywność na zajęciach aktywność na zajęciach uzyskanie określonych efektów sprawnościowych
Literatura podstawowa	
H. Sozański – Podstawy teorii treningu sportowego J. Talaga - A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń H. Jasiak – Tajemnice ciała Z. Rusek – Mini siatkówka T. Huciński – Koszykówka Atlas ćwiczeń J. Fonda – Aerobik i stretching C. Pinckney - Callanetics	

Literatura uzupełniająca
Pozostała literatura przedmiotu.