|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Fitness kształtowanie sylwetki** | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: II**  **Semestr: IV** | |
| **Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | | **praktyczny** | | **fakultatywny** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **26 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF**  **Dr Ewa Wyszkowska** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** zna i rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych w zakresie funkcjonowania układu ruchu  **Umiejętności:** posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness,  **Kompetencje społeczne:** dba o bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących podczas zajęć | | |
| **Cele przedmiotu** | Celem przedmiotu jest doraźna praca nad sprawnością fizyczną, kształtowaniem sylwetki i nabycie nowych umiejętności w zakresie różnorodnych form fitness oraz poszerzenie wiedzy na temat wpływu ćwiczeń fizycznych na sprawność fizyczną i sylwetkę ciała. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W01 | Zna i rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu sprawności fizycznej i sylwetki ciała oraz promocji zdrowia. | K\_W07 | P6S\_WK |
|  |  |  |  |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U01 | Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku. | K\_U05 | P6S\_UW |
|  |  |  |  |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K01 | Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K02 | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach fitness | K\_K10 | P6S\_UO |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Obserwacja, dyskusja dydaktyczna, odpowiedź, sprawdzian umiejętności praktycznych.  Kryteria oceniania – na podstawie aktywności na zajęciach, obecności, posiadanej wiedzy, umiejętności praktycznych.  Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach uczenia się, posiada umiejętność wykonywania ćwiczeń oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.  Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.  Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład:  Program studiów nie przewiduje wykładów z tego przedmiotu | 0 |
|  | Ćwiczenia:  Na każdych zajęciach umówione zostaną korzyści wynikające z wykonywania poszczególnych ćwiczeń w aspekcie układu ruchu, kształtowania sprawności fizycznej i wpływu na sylwetkę ciała.   1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć fitness, dostępnością i rodzajem przyborów wykorzystywanych podczas różnorodnych zajęć fitness oraz techniką wykonywania podstawowych ćwiczeń stosowanych w zajęciach fitness. 2. Trening fitness ukierunkowany na kształtowanie pośladków i ud. 3. Trening fitness ukierunkowany na wzmacnianie mięśni głębokich. Praca w podporach. 4. Trening BPU (brzuch, pośladki, uda). 5. Trening fitness ukierunkowany na wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej. Ćwiczenia z oporem własnego ciała oraz z hantlami. 6. Fit Ball. 7. STEP. Dominanta mięśniowa. 8. BOSU. Dominanta mięśniowa. 9. Trening metodą obwodową. 10. Trening fitness ze sztangą. 11. Trening FBW (trening całościowy) bez przyborów. 12. Trening FBW z wykorzystaniem przyborów 13. Zaliczenie | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Dopuszczenie do zaliczenia w przypadku posiadania wszystkich obecności lub posiadania maksymalnie jednej nieobecności usprawiedliwionej lub/i jednej nieusprawiedliwionej.  Forma zaliczenia – ustna, praktyczna. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach**  **Konsultacje** | 26  0  4 | 13  0  6 |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie prezentacji**  **Przygotowanie do zaliczenia**  **Trening własny** | 6  4  12 | 8  6  20 |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** 52 **godziny**, co odpowiada 2 **punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002 . 2. [www.fitness.com](http://www.fitness.com) |
| **Literatura uzupełniająca:**   1. [www.fit.pl](http://www.fit.pl) |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** |  | **Forma oceny** | |
| **odpowiedź** | **Sprawdzian umiejętności praktycznych** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 | x |  | x |
| U01 |  | x | x |
| K01 |  | x | x |
| K02 |  |  | x |