|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** | 2604 | 1306 |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia****Trening własny** | 6412 | 8620 |
|  |  |  |
| **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 |