|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa przedmiotu:** | **Full Body Workout** | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: Turystyka i Rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | **Rok: III****Semestr: VI** |
| **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 Ewa Wyszkowska****Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów****Wymagany podział na grupy ćwiczeniowe ze względy na ilość przyborów i wielkość sali.** |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** rozumie istotę pojęcia „zdrowie”, zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej**Umiejętności:** **Kompetencje społeczne:** dba o bezpieczeństwo własne i innych podczas zajęć fitness |
| **Cele przedmiotu** | Celem przedmiotu jest doraźna praca nad poprawą sprawności fizycznej, w tym szczególnie nad poprawą wytrzymałości ogólnej, siły i wytrzymałości mięśni oraz nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć fitness, opanowanie prawidłowej techniki ćwiczeń i ich bezpiecznego wykonywania. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W01 | posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem zajęć fitness ukierunkowanych na trening całego ciała. | K\_W02 | P6S\_WG |
| W02 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć fitness. | K\_W09 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
| U01 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia fitness dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników. | K\_U02 | P6S\_UO |
| U02 | 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 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką. | K\_K12 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Objaśnienie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne.** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Zaliczenia w formie aktywności na zajęciach i zaprezentowania umiejętności praktycznych prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej. Na podstawie umiejętności praktycznych i obecności: 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć rekreacji ruchowej. 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu trudność. 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu niewielką trudność. 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi bardzo dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład: Nie dotyczy |  |
|   | Ćwiczenia: Na każdych zajęciach umówione zostaną korzyści wynikające z wykonywania poszczególnych ćwiczeń w aspekcie układu ruchu, kształtowania sprawności fizycznej, w tym szczególnie dla poprawy wytrzymałości ogólnej.1. Trening kondycyjny o umiarkowanej intensywności z wykorzystaniem przyboru step o różnej wysokości.
2. Trening kondycyjny o wysokiej intensywności (tabata).
3. Trening fitness ukierunkowany na kształtowanie pośladków i ud z wykorzystaniem wstawek izometrycznych.
4. Trening fitness ukierunkowany na wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej. Ćwiczenia z oporem własnego ciała oraz ze sztangą.
5. Trening fitness w warunkach zmniejszonej stabilności.
6. Trening brzuch, pośladki, uda z przewagą ćwiczeń w niskich pozycjach.
7. Trening brzuch, pośladki, uda z przewagą ćwiczeń w wysokich pozycjach.
8. Trening metodą obwodową.
9. Trening fitness ze sztangą, metoda power pump
10. Trening FBW (trening całościowy) bez przyborów.
11. Trening FBW z wykorzystaniem przyborów
12. Ćwiczenia FBW w parach
13. Zaliczenie
 | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Aktywna obecność na zajęciach. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Konsultacje****Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia** | 28 godziny łącznie: 26 godz. 2 godz.24 godziny łącznie: 14 godz. 10 godz. |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **52 godziny**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**1. Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. Frederic Delavier, PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
2. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. Ireneusz Chaliburda, Jerzy Saczuk, Adam Wilczewski, PZWL, Wydawnictwo Lekarskie.
 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Gym Break Super WO/MAN Kasia Kępka i Szymon Gaś Edipresse Polska.
 |

|  |
| --- |
| **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** |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 |  |  | X |
| W02 |  |  | X |
| U01 |  |  | X |
| U02 |  |  | X |
| K01 |  |  | X |
| K02 |  |  | X |