|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Specjalizacja instruktorska rekreacji ruchowej** ***Nordic Walking*** | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Lekkiej Atletyki** | **Rok: 3****Semestr: 5 i 6** |
| **Zakład Lekkiej Atletyki** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne: pierwszego stopnia** | **praktyczny** | **obowiązkowy** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****wykład / ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **78 godzin (2 x 39 godzin)** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **dr Ryszard Grzywocz, dr Marzena Paruzel, dr Ronald Mehlich, dr Bartłomiej Szade, dr Tomasz Skowronek, mgr Janusz Krężelok** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów**Pośrednie – przygotowanie do zajęć do części teoretycznej, przygotowanie do części praktycznej, podniesienie poziomu własnych zdolności motorycznych do potrzeba zaliczenia przedmiotu |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Podstawy wiedzy z zakresuwybranychkonkurencji sportów indywidualnych**Umiejętności:** Podstawowe umiejętności z wybranych konkurencji występujących w sportach indywidualnych**Kompetencje społeczne:** Świadomość pozyskiwania samodzielnie wiedzy z zakresu sportów indywidualnych oraz poziomu własnych zdolności motorycznych |
| **Cele przedmiotu** | Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z kształtowaniem zdolności motorycznych w zakresie potrzeb wybranych dyscyplin indywidualnych (technika wykonania i metodyka nauczania). Poza realizacją efektów kształcenia związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: modułowe efekty kształcenia). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W1 | zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiui kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczychi humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki.  | K\_W01  | P6S\_WG  |
| W2 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia.  | K\_W07   | P6S\_WK  |
| W3 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego.  | K\_W09   | P6S\_WK  |
| **W zakresie umiejętności** |
| U1 | potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku.  | K\_U01   | P6S\_UW  |
| U2 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników.  | K\_U02   | P6S\_UO  |
| U3 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku.  | K\_U05   | P6S\_UW  |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K1 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała.  | K\_K02  | P6S\_KR  |
| K2 | dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem.  | K\_K03  | P6S\_KR  |
| K3 | wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych.  | K\_K10   | P6S\_UO  |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Ćwiczenia:** Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokazMetody problemowe: dyskusja dydaktycznaMetody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiarMetody eksponujące: film |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych. Kryteria oceny efektów kształcenia:2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %) 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 % )3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład: 1. Rekreacja a czas wolny: weekend, spa, odnowa biologiczna
2. Określanie stanu zdrowia – kondycji, pomiaru tkanki tłuszczowej, wentylacji płuc, prób wydolnościowych.
3. Korzyści zdrowotne wynikające z zajęć Nordic Walking.
4. Struktura czasowa treningu sportowego a zajęcia Nordic Walking
5. Struktura rzeczowa treningu sportowego a Nordic Walking
6. Formy i zasady treningu
7. Metody treningowe stosowane w zajęciach Nordic Walking
8. Rola rozgrzewki i cool down w zajęciach Nordic Walking
9. Uczestnictwo w imprezach sportowych
10. Wykorzystanie nowoczesnych metod monitorowania i kontroli treningu oraz internetu w zdobywaniu wiedzy.
11. Sprzęt sportowy a warunki atmosferyczne – buty, strój, akcesoria. Dieta, odżywki, napoje, suplementacja, kontuzje, sposoby zapobiegania i leczenia.
 |  |
|   | Ćwiczenia1. Test Coopera sposoby oceny wydolności fizycznej w różnym wieku, wykorzystanie urządzenia, body system do oceny składu ciała (test 1)
2. Zajęcia organizacyjne: formy prowadzenia zajęć Nordic Walking.
3. Nauki marszu Nordic Walking płaski długi krok, przetaczanie na stopie
4. Nauki marszu Nordic Walking miejsce i kąt wbicia kija
5. Nauki marszu Nordic Walking koordynacja prawa noga - lewa ręka i odwrotne
6. Nauki marszu Nordic Walking -ruch kończyny górnej
7. Nauki marszu Nordic Walking – wypuszczanie kija
8. Rola rozgrzewki w zajęciach Nordic Walking
9. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – różne formy Nordic Walking - wariant 1 – budowa planu treningowego
10. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – wariant 2 – budowa planu treningowego - mastersi
11. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – wariant 3 – budowa planu treningowego dla początkujących
12. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych –wariant 4 – budowa planu treningowego dla średnio zaawansowanych
13. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – wariant 5 – budowa planu treningowego trening uzupełniający.
14. Kształtowanie siły w warunkach terenowych – wariant 6 – budowa planu treningowego trening uzupełniający.
15. Marsz w różnym terenie – Doskonalenie techniki Nordic Walking - terenie nizinnym (np. Jura Krakowsko Częstochowska) wyjazd 6 godzin
16. Marsz w różnym terenie – Doskonalenie techniki Nordic Walking - teren górski (wyjazd 6 godzin)
17. Marsz w różnym terenie – Doskonalenie techniki Nordic Walking - teren leśny (wyjazd 4 godzin) pedagogizacja- nauka techniki przez studentów
18. Test Coopera sposoby oceny wydolności fizycznej w różnym wieku. (test 2)
 |  |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| 1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji oraz techniki i metodyki nauczania konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Ocena podstawowych teoretycznych zagadnień związanych z FITNESS- BOOT CAMP.
4. Ocena podstawowych umiejętności praktycznych stosowanych w BOOT CAMP (prowadzenie zajęć )
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w ćwiczeniach****Konsultacje** | 78 godzin ćwiczeń |  |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia** | 78 godzin  |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi: 156 godziny**, co odpowiada 6 **punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatury podstawowa**1. Adrian-Rokni B., Wahl T., 2008, Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa.
2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R.,Welk K.A. 2006, Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka.
3. Drabik J. 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób starszych. AWF, Gdańsk.
4. Kuński H. 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa
5. Figurscy M i T., 2008. Nordic Walking dla ciebie. Wyd. Interspar, Warszawa.
6. Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010. Nordic Walking całoroczny trening. Wyd. RM, Warszawa.
7. Pramann U., Schaufle B., 2007. Nordic Walking. Program treningowy dla seniorów. Wyd. Interspar, Warszawa.
8. Wróblewski P. 2010. Poradnik Nordic Walking. Wyd. Paskal, Bielsko – Biała.
 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Drabik J. 1997, Promocja aktywności fizycznej. AWF Gdańsk.
2. Kurz T., 1997, Streching, trening gibkości, COS, Warszawa.
3. Mittermaier R., Neureuther Ch. 2010, Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM, Warszawa.
4. Perkowski K. Śledziewski D., 1998, Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa.
 |

|  |
| --- |
| **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** |
| W1 | ~~x~~ |  |  |
| W2 | ~~x~~ |  | ~~x~~ |
| W3 | ~~x~~ |  |  |
| U1 |  | ~~x~~ |  |
| U2 |  | ~~x~~ |  |
| U3 | ~~x~~ | ~~x~~ |  |
| K1 |  |  | ~~x~~ |
| K2 |  |  | ~~x~~ |
| K3 |  |  | ~~x~~ |