|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Specjalizacja instruktorska rekreacji ruchowej** ***Fitness – Boot Camp*** | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** **Zakład Lekkiej Atletyki** | **Rok: 3****Semestr: 5 i 6** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** |
| **Studia stacjonarne: pierwszego stopnia** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **praktyczny** | **obowiązkowy** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Forma zajęć:****wykład / ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **78 godzin (2 x 39 godzin)** |
| **Wymagania wstępne** | **dr Ryszard Grzywocz, dr Marzena Paruzel, dr Ronald Mehlich, dr Bartłomiej Szade** | **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 |
| **Cele przedmiotu** | **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 |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. Terenowe formy prowadzenia oraz bezpieczeństwo i pierwsza pomoc na zajęciach zajęć Boot Camp.
2. Rola rozgrzewki i cool down w treningu Boot Camp.
3. Formy i zasady treningu.
4. Kształtowanie wytrzymałości w treningu Boot Camp.
5. Kształtowanie szybkości w treningu Boot Camp.
6. Kształtowanie siły w treningu Boot Camp.
7. Kształtowanie koordynacji i gibkości w treningu Boot Camp.
8. Specyfika prowadzenia zajęć na obiektach zamkniętych.
9. Organizacja eventów i obozów Boot Camp.
 |  |
|   | Ćwiczenia:1. Zajęcia organizacyjne - sposoby prowadzenia zajęć Boot Camp.
2. Military test – sprawdzian poziomu sprawności fizycznej cz 1
3. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń stosowanych na zajęciach Boot Camp
4. Praktyczne poznanie techniki ćwiczeń z wykorzystaniem opon stosowanych na zajęciach Boot Camp
5. Praktyczne poznanie techniki ćwiczeń w parach PARTNER CHALLENGES

stosowanych na zajęciach Boot Camp1. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń -TEAM CHALLENGES,

stosowanych na zajęciach Boot Camp1. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń - TEAM GAMES, stosowanych na zajęciach Boot Camp
2. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – EMOM, stosowanych na zajęciach Boot Camp
3. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – TABATA, stosowanych na zajęciach Boot Camp
4. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – HIIT, stosowanych na zajęciach Boot Camp
5. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – AMRAP, stosowanych na zajęciach Boot Camp
6. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – CARD WORKOUTS, stosowanych na zajęciach Boot Camp
7. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – ACUMULATOR, stosowanych na zajęciach Boot Camp
8. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń - MILITARY BOOT CAMP, stosowanych na zajęciach Boot Camp
9. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń - FINISHER DRIL, stosowanych na zajęciach Boot Camp
10. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń - CORE WORKOUTS, stosowanych na zajęciach Boot Camp

**Pedagogizacja:** 1. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń -PARTNER CHALLENGES
2. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń -TEAM CHALLENGES
3. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń - TEAM GAMES
4. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń – EMOM
5. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń – TABATA
6. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń – HIIT
7. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń – AMRAP
8. Praktyczne poznanie techniki podstawowych ćwiczeń – CARD WORKOUTS
9. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń – ACUMULATOR
10. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń - MILITARY BOOT CAMP
11. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń - FINISHER DRIL
12. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń - CORE WORKOUTS
13. Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń – tory przeszkód OCR.
14. Military test – sprawdzian poziomu sprawności fizycznej cz 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. Astrand P.O. 2000, Dlaczego wysiłek. Medicina Sportiva, 4(2).
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. Glover B., Shepherd J., Gloger S. 2007, Podręcznik biegacza, Zielonka, Buk-Rower. (przekł. z j. ang).
6. Raczek J., 1981, Rozwój wytrzymałości w systemie dzieci i młodzieży. SiT, Warszawa.
7. Skarżyński J. 2002, Biegiem po zdrowie. Mega Sport, Szczecin.
8. Socha S. (red.) 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa.
9. Zaremba Z. 2000, Poradnik biegacza. MenupSport, Warszawa.
 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Adrian-Rokni B., Wahl T., 2008, Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa.
2. Drabik J. 1997, Promocja aktywności fizycznej. AWF Gdańsk.
3. Kurz T., 1997, Streching, trening gibkości, COS, Warszawa
4. Mittermaier R., Neureuther Ch. 2010, Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM, Warszawa
5. 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~~ |