|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Fitness Boot Camp | ECTS: **2** |
| **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** **26 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Dr Ryszard Grzywocz, dr Marzena Paruzel, dr Ronald Mehlich** | **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. Zajęcia organizacyjne – czym jest Boot Camp- sposoby prowadzenia zajęć Boot Camp.
2. Bezpieczeństwo na zajęciach w różnych warunkach terenowych, pogodowych i w odniesieniu do grupy - stosownie do potrzeb uczestników: zróżnicowanych wiekiem, stanem zdrowia, poziomem wiedzy i zaawansowaniem sportowym, zainteresowaniami oraz możliwościami finansowymi.
3. Planowanie i organizacja imprez turystycznych, rekreacyjnych i treningowych
 |  |
|   | Ćwiczenia:1. Poznanie form aktywności fizycznej w terenie – Boot Camp – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.
2. Poznanie form aktywności fizycznej w terenie – Boot Camp – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru partnera.
3. Poznanie form aktywności fizycznej w terenie – Boot Camp. poprzez kształtowanie wytrzymałości specjalnej z wykorzystaniem naturalnych przeszkód i ukształtowania terenu.
4. Poznanie form aktywności fizycznej w terenie – Boot Camp z wykorzystaniem zaprawy ogólnorozwojowej.
5. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – zabawa terenowa (zespołowa).
6. Poznanie form aktywności fizycznej Boot Camp z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych: dwójkowych, trójkowych itp.
7. Poznanie form aktywności fizycznej stosowanej w zajęciach Boot Camp – AMRAP, EMOM.
8. Poznanie form aktywności fizycznej stosowanej w zajęciach Boot Camp – TABATA, HIIT.
9. Poznanie form aktywności fizycznej stosowanej w zajęciach Boot Camp – TEAM GAMES, FINISHER DRILL,
10. Zaplanowanie i przeprowadzenie imprezy turystycznej lub rekreacyjnej
 |  |
| **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
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Konsultacje** | 26 godzin ćwiczeń |  |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia** | 26 godzin  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godziny**, co odpowiada **2 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 |