

	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>		

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Metodyka i praktyka specjalizacji Fitness																
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1																
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018																
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia																
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne																
<b>6. Kierunek studiów:</b>	wychowanie fizyczne																
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny																
<b>8. Specjalność:</b>	Instruktorsko - Trenerska																
<b>9. Semestr:</b>	V, VI																
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia																
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	Mgr Joanna Toniarz																
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty specjalnościowe, specjalizacyjne																
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy																
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski																
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>	Podstawowa znajomość anatomii i fizjologii człowieka, teoria sportu, teoria wychowania fizycznego, metodyka wychowania fizycznego.																
<b>16. Cel przedmiotu:</b>	Celem zajęć jest przygotowanie studentów do wykonywania zawodu instruktora rekreacji ruchowej w specjalności fitness, poprzez wyszkolenie ich do prowadzenia grupowych zajęć w fitness klubach lub w obiektach sportowo-rekreacyjnych. Przygotowanie studentów do popularyzacji fitnessu rekreacyjnego jako czynnika wpływającego na prozdrowotny styl życia. Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną i atrakcyjną organizację zajęć ruchowych. Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia psychofizycznego.																
<b>17. Efekty kształcenia:</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Ozn.</th> <th style="width: 40%;">Opis efektu kształcenia</th> <th style="width: 15%;">Metoda realizacji efektu kształcenia</th> <th style="width: 15%;">Metoda sprawdzenia efektu kształcenia</th> <th style="width: 10%;">Forma prowadzenia zajęć</th> <th style="width: 10%;">Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">01</td> <td>Student rozumie znaczeni działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych; zna terminologię gimnastyczną związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą, osobami dorosłymi i w wieku poprodukcyjnym. Omawia planowanie, organizowanie i prowadzenie grupowych form fitness w zakresie anatomiczno-fizjologicznym, , uwzględniając pozytywne i negatywne skutki wysiłku fizycznego. Rozumie znaczenie techniki sportowej, faz kształtowania nawyków ruchowych, koordynacyjnych zdolności motorycznych, metod,</td> <td>Pogadanka Dyskusja Prezentacje multimedialne</td> <td>Sprawdzian pisemny w formie testu obejmującego wiadomości przekazywane na wykładach i ćwiczeniach</td> <td>wykład/ ćwiczenia</td> <td>K_W01 (++) K_W05 (++) K_W10 (++) K_W13 (+++) K_W16 (+++) K_W22 (++)</td> </tr> </tbody> </table>					Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów	01	Student rozumie znaczeni działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych; zna terminologię gimnastyczną związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą, osobami dorosłymi i w wieku poprodukcyjnym. Omawia planowanie, organizowanie i prowadzenie grupowych form fitness w zakresie anatomiczno-fizjologicznym, , uwzględniając pozytywne i negatywne skutki wysiłku fizycznego. Rozumie znaczenie techniki sportowej, faz kształtowania nawyków ruchowych, koordynacyjnych zdolności motorycznych, metod,	Pogadanka Dyskusja Prezentacje multimedialne	Sprawdzian pisemny w formie testu obejmującego wiadomości przekazywane na wykładach i ćwiczeniach	wykład/ ćwiczenia	K_W01 (++) K_W05 (++) K_W10 (++) K_W13 (+++) K_W16 (+++) K_W22 (++)
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów												
01	Student rozumie znaczeni działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych; zna terminologię gimnastyczną związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą, osobami dorosłymi i w wieku poprodukcyjnym. Omawia planowanie, organizowanie i prowadzenie grupowych form fitness w zakresie anatomiczno-fizjologicznym, , uwzględniając pozytywne i negatywne skutki wysiłku fizycznego. Rozumie znaczenie techniki sportowej, faz kształtowania nawyków ruchowych, koordynacyjnych zdolności motorycznych, metod,	Pogadanka Dyskusja Prezentacje multimedialne	Sprawdzian pisemny w formie testu obejmującego wiadomości przekazywane na wykładach i ćwiczeniach	wykład/ ćwiczenia	K_W01 (++) K_W05 (++) K_W10 (++) K_W13 (+++) K_W16 (+++) K_W22 (++)												

	form i środków nauczania. Zna nazwy ćwiczeń gimnastycznych. Omawia fitness rekreacyjny jako elementu zdrowego stylu życia.				
02	Student stosuje podstawowe narzędzia motywacji i komunikacji podczas zajęć fitness; przekazuje fachowe informacje dotyczące grupowych form fitness; umiejętnie wykorzystuje podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu anatomii i fizjologii oraz prozdrowotnego stylu życia, posługując się fachowym słownictwem; samodzielnie planuje oraz metodycznie i bezpiecznie prowadzi zajęcia z grupowych form fitness; potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń treningowych w zależności od indywidualnych potrzeb uczestnika zajęć, potrafi samodzielnie przygotować i zrealizować program ćwiczeń gimnastycznych na wybrane partie mięśniowe oraz dostosować przybory do potrzeb uczestników; potrafi samodzielnie odtworzyć wzorzec ruchowy danego ćwiczenia gimnastycznego, potrafi samodzielnie objaśnić i demonstrować technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych.	Pokaz, objaśnienie oraz instruktaż słowny, ćwiczenia indywidualne, grupowe	Sprawdzian praktyczny: - prowadzenie jednostki ćwiczebnej z wybranej formy grupowego fitness, właściwa terminologia i technika - umiejętnie zastosowanie dostępnego sprzętu, -dobór właściwych metod i środków odpowiadających celom i możliwościom podopiecznych.		K_U01 (++) K_U03 (++) K_U04 (+++) K_U05 (+++) K_U011(++) K_U13 (++) K_U14 (+)
03	Rozumie potrzebę ustawicznego usprawniania się, posiada umiejętność samooceny w zakresie poziomu sprawności fizycznej; posiada zdolność komunikowania się z grupą i potrafi zachęcić do uczestniczenia w zajęciach fitness; okazuje szacunek wobec uczestników zajęć oraz troskę o ich zdrowie i bezpieczeństwo.	Praca z książką Internet	Umiejętne kierowanie grupą aktywność i zaangażowanie na zajęciach, postępy w samousprawnianiu.		K_K01 (+) K_K04 (++) K_K05 (+++) K_K06 (+++) K_K09 (++)
04					
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		wykład 30 godzin, ćwiczenia 45 godzin			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
Podstawowe pojęcia związane z ruchem fitness oraz charakterystyka wybranych zajęć. Komponenty treningu fitness. Intensywność zajęć fitness i jej monitorowanie. Wybrane narzędzie motywacyjne w zajęciach fitness, style kierowania grupą. Stan zdrowia a trening fitness. Bezpieczeństwo na zajęciach. Budowa muzyki, dobór muzyki do zajęć Podstawowe kroki w aerobiku – Low Impact i High Impact, Step podstawowe kroki, metodyka nauczania figur z kroków bazowych, technika, najczęściej popełniane błędy, modyfikacje - tranzycje, anonsowanie, tworzenie bloków choreograficznych, zmiany stron, zasady doboru choreografii do grupy. Komunikacja instruktora z grupą, instruowanie werbalne i niewerbalne, organizacja i bezpieczeństwo w grupowych formach fitness. Ćwiczenia kształtujące i rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe, technika wykonania, terminologia, pozycje wyjściowe, płaszczyzny i kierunki ruchu, modyfikacje, dobór do możliwości grupy i celu zajęć. Nauka odpowiedniego korygowania błędów. Metodyka prowadzenia zajęć opartych o ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Sprzęt w zajęciach modelujących sylwetkę, zasady wykorzystania, bezpieczeństwo. Przybory typowe i nietypowe. Samodzielne planowanie i prowadzenie wybranych jednostek ćwiczebnych.					
<b>20. Egzamin:</b>		tak			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010 Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002 D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005 Fidusiewicz H.: Aerobic, Warszawa 1997 Delavier F.: Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa. 2008 Delavier F.: Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa. 2008					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
Corbin Ch., Welk G., Corbin R., Welk K Fitness i Wellness. Kondycja , Sprawność , Zdrowie. Wydawnictwo ZYSK i S-ka, Poznań. . 2007. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Agencja Wydawnicza Medsport Press, Warszawa. 2003. Bieżąca lektura czasopism branżowych: 1. Body Life 2. Sport dla Wszystkich. Kulturystyka i Fitness					

3. Shape			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład	30/15	
2	Ćwiczenia	45/20	
3	Konwersatoria	-	
4	Laboratorium	-	
5	Projekt	-	
6	Seminarium	-	
7	Inne:	20	
	Przygotowanie się do ćwiczeń Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	20	
Suma godzin		150	
24. Suma wszystkich godzin:		150	25. Liczba punktów ECTS:
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		5	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
			10
			5
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
01	bdb	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej; bardzo dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu KF; zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię fitness, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfiką pracy z młodzieżą, osobami dorosłymi i w wieku poprodukcyjnym; zna zasady opracowywania programów ćwiczeń.	
	db	Student ma uporządkowaną i usystematyzowaną wiedzę na temat kultury fizycznej, prawidłowo definiuje większość pojęć z zakresu KF w sposób zadowalający posługuje się poznaną terminologią używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię fitness, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfiką pracy w różnych grupach wiekowych; zna zasady opracowywania programów ćwiczeń	
	dst	Student posiada ogólną wiedzę na temat kultury fizycznej, w stopniu poprawnym i z pomocą jest w stanie zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu KF; dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty; dostatecznie opanował terminologię fitness, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfiką pracy w różnych grupach wiekowych z pomocą opracowuje programy ćwiczeń.	
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat kultury fizycznej oraz fitness nie zna terminologii, nie potrafi opracować programów ćwiczeń.	
02	bdb	Student potrafi bardzo dobrze i wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte trafną argumentacją; posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną; posiada wysokie umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia; jest kreatywny, twórczy.	
	db	Student potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi dobrze przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte trafną argumentacją; posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną; posiada odpowiednie umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia.	
	dst	Student potrafi zadowalająco zastosować podstawową wiedzę teoretyczną, posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną; posiada poprawną technikę, zajęcia prowadzi z pomocą.	
	ndst	Student nie opanował podstawowych zagadnień teoretycznych i praktycznych, nie potrafi poprowadzić zajęć nawet z pomocą.	
03	bdb	Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować wiadomościami i umiejętnościami opanowanymi podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych; aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu.	
	db	Student potrafi dobrze dysponować wiadomościami i umiejętnościami opanowanymi podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych; aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, poszerza zakres wiedzy z przedmiotu.	
	dst	Student wiadomościami i umiejętnościami przekazane podczas studiów opanował zadowalająco, potrafi z pomocą odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych; uczestniczy w zajęciach, z pomocą realizuje powierzone zadania.	

	ndst	Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie rozumie potrzeby dokończenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego.
04	o.	
	no.	
<b>28. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)