

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
Teoria i metodyka fitness						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł						
Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia						
-						
4. Typ przedmiotu						
do wyboru						
5. Poziom studiów						
studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS						
3						
7. Poziom przedmiotu						
średniozaawansowany						
8. Rok studiów, semestr						
II rok, semestr III - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					30	
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
Ewa Stępień- dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz fitness						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie wiedzy z zakresu teorii i metodyki nauczania różnych form fitness (aerobowych, wzmacniających i mentalnych).						
C2 Zdobycie umiejętności ruchowych w zakresie różnych form fitness (wydolnościowych, wzmacniających, relaksacyjnych, profilaktyczno-zdrowotnych).						
C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
EU01 Student Posiada szczegółową znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka						K_W01, K_W07
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu rekreacyjnych form aktywności fizycznej (fitness)i potrafi wykorzystać je w prowadząc wybrane formy fitness.						K_U13
EU05 Student posiada zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć fitness w pracy z różnymi grupami społecznymi						K_U14
EU 06 Potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić zajęcia fitness oraz						K_U14

pokierować pracą zespołową doprowadzając do osiągnięcia zamierzonych celów	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU 07 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02 K_K06
EU08 Potrafi samodzielnie rozwiązywać złożone problemy związane z wykonywaniem zawodu instruktora fitness	K_K04, K_K05, K_K06,
EU 09 Potrafi dbać o bezpieczeństwo własne i uczestników zajęć fitness	K_K06, K_K07,
15. Treści programowe	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
1) Systematyka zajęć fitness, Struktura zajęć (cz. wstępna, główna i końcowa) – Tworzenie konspektu 2) Muzyka w zajęciach fitness 3) Metodyka nauczania choreografii w zajęciach tanecznych i na stepie oraz metodyka prowadzenia zajęć wzmacniających z oporem własnego ciała i z przybarami. 4) Specyfika form mentalnych i prozdrowotnych (joga, pilates, stretching, zajęcia dla osób z problemami bólowymi kręgosłupa) 5) Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład	
2. Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie	
3. Studiowanie literatury przedmiotu	
4. Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, ketelbels, bosu, rollery)	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness	
P1. Test	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Przygotowanie się do prowadzenia zajęć	25
Przygotowanie do kolokwium końcowego	10
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Gibson A. L., Wagner D. R., Heyward V. H. (2019), Advanced fitness assessment and exercise prescription. Eighth Edition - Champaign: Human Kinetics.	
2) Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań	
3) Materiały szkoleniowe: Reha-Fit Stretching i relaksacja, Mobility – Centrum Sportu i Rehabilitacji 2017, Medyczny Trener Personalny – Olimpijka Łódź 2017, Totalna Terapia Wrocław 2019	
Literatura uzupełniająca:	
1) Body Life – czasopismo z branży fitness, AWF Katowice	
2) Artykuły z platformy elektronicznej PubMed	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
- uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna lub ustna)	

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi.
W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego.

- Student zalicza prowadzenie poszczególnych jednostek treningowych i przygotowuje konspekt zajęć fitness

- Student uzyskuje oceny cząstkowe za prowadzenie i aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia ze wszystkich uzyskanych ocen.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej

3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**