

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Fitness						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
3						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I				30		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Ewa Stępień – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu fitness (terminologii, historii i form fitness, grup mięśniowych).						
C2 Zdobycie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie różnych form fitness (wydolnościowych, wzmacniających, relaksacyjnych, profilaktyczno-zdrowotnych).						
C3 Przygotowanie do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy z zakresu fitness oraz wykazanie się kreatywną postawą w trakcie przygotowań do prowadzenia wybranego fragmentu zajęć fitness (cz. wstępna - rozgrzewka, cz. główna - wzmacnianie, cz. końcowa - relaksacja).						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu różnorodne zjawiska nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych, przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem					K_W01
EU02	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem					K_W02
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi podejmować obserwację zjawisk i procesów społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych oraz związanych z kulturą fizyczną) oraz dokonywać ich opisu, analizy i interpretacji stosując podstawowe ujęcia i pojęcia teoretyczne					K_U03

EU04	Posiada umiejętność przygotowania i prezentowania w formie ustnej pisemnego raportu wyników własnych działań i przemyśleń z wykorzystaniem podstawowych ujęć teoretycznych, a także różnych źródeł	K_U06
EU05	Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać umiejętności badawcze, posługiwać się podstawowym sprzętem badawczym	K_U09
EU05	Potrafi wykorzystywać zdobytą wiedzę z zakresu turystyki i rekreacji oraz zadania typowe dla działalności zawodowej	K_U14
EU06	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
EU07	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16
EU08	Potrafi zaplanować i przeprowadzić imprezy turystyczne dostosowane do potrzeb uczestników, zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych	K_U17
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU09	Jest gotów do komunikowania się z otoczeniem w miejscu pracy i poza nim oraz przekazywania wiedzy przy użyciu różnych środków przekazu informacji (w języku ojczystym i angielskim)	K_K02
EU10	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K03
EU11	Jest gotów do rozwijania i wykorzystywania zdolności interpersonalnych	K_K07
EU12	Jest gotów do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy oraz umiejętności profesjonalnych i badawczych	K_K08
EU13	Jest gotów do brania odpowiedzialności za powierzone mu zadania przed współpracownikami	K_K10
EU14	Jest gotów do podejmowania dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w sytuacji potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	K_K12
11. Treści programowe		
Forma zajęć –zajęcia praktyczne		
1) Struktura zajęć fitness – rozgrzewka. Podstawowe kroki (low, hi) stosowane w lekcji fitness, ćwiczenia kształtujące koordynację, podnoszące poziom pamięci ruchowej. 2) Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo - oddechowego) - formy o małej, średniej i dużej intensywności. 3) Formy muscle (wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę) z użyciem przyborów (hantle, taśmy, tubingi, stepy, piłki itp. 4) Formy mieszane cardio&muscle. 5) Formy body&mind – elementy: jogi, metody Pilatesa, stretchingu oraz relaksacji. 6) Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykład		
2. Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie		
3. Studiowanie literatury przedmiotu		
4. Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, tubingi, bosu)		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność i aktywność na zajęciach		
2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness		
3. P1. Test		
4. P2. Zaliczenie z oceną		
14. Obciążenie pracą studenta		

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	35
2. Nakład pracy studenta	15
suma	50
liczba punktów ECTS	3
15. Literatura	
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.	
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt. Skala ocen: 0 – 11 pkt - niedostateczny (2,0) 12 – 13 pkt - dostateczny (3,0) 14 – 15 pkt - dostateczny plus (3,5) 16 – 17 pkt - dobry (4,0) 18 – 19 pkt - dobry plus (4,5) 20 pkt - bardzo dobry (5,0) W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego. - Student przygotowuje konspekt zajęć fitness i przeprowadza wybrany fragment jednostki lekcyjnej. - Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć). Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.	
17. 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 ABNS w Białej Podlaskiej	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	