

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA ROK AKADEMICKI 2015/2016
KIERUNEK BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
STUDIA I STOPNIA

1 Nazwa modułu kształcenia

Wychowanie fizyczne - Fitness i ćwiczenia siłowe

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Studium Wychowania Fizycznego

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator
ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

1

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

**9 Rok studiów,
semestr**

I rok – semestr I
zimowy

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Proj. Wyk. Ćw. Lab. Sem. Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy:

Język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Marta Chaliburda, marta.chaliburda@wp.pl

mgr Justyna Sadowska, j.sadowska@dydaktyka.pswbp.pl

**Informacje
szczegółowe**

14 Wymagania wstępne

1. Podstawowa wiedza na temat miejsca różnych form aktywności fizycznej w życiu człowieka

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|--|
| C1 | Promocja zdrowia i sprawności fizycznej. Kształtowanie nawyków aktywnego wykorzystania czasu wolnego. |
| C2 | Poznanie studentów z różnymi formami fitness, sprzętem siłowym i zasadami bezpiecznego korzystania z siłowni, z prawidłowymi technikami ćwiczenia na maszynach oraz na wolnych ciężarach, kształtowanie sylwetki i poprawienie wydolności układu sercowo-naczyniowego. |
| C3 | Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
WIEDZA		
EK01	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię w zakresie nauk o kulturze fizycznej	C2 C3
EK02	Posiada wiedzę na temat wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka i sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. Posiada wiedzę dotyczącą relacji między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.	C1 C2 C3

UMIEJĘTNOŚCI		
EK03	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych)	C1 C2 C3
EK04	Posiada umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, sportowych z różnymi grupami społecznymi	C1 C2 C3
KOMPETENCJE		
EK05	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	C1 C3

17 Treści programowe

	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1	Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zasady bezpieczeństwa na zajęciach, idea ruchu fitness, systematyka ćwiczeń i słownictwo stosowane na zajęciach, zapoznanie i oswojenie się ze sprzętem treningowym na siłowni, omówienie najczęściej stosowanych metod.	2	-	EK01, EK02, EK03
ĆW2,3	Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego), formy o małej, średniej i dużej intensywności (hilo, low impact aerobick, dance, latino, funki, kick-box aerobik)	4	-	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW4,5,6	Formy muscle (wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę) : BS (body shaping) rzeźbienie ciała z użyciem przyborów (hantle, gumy, taśmy, tubingi, obciążenia na nogi i ramiona) A B T – wzmacnianie mięśni brzucha, bioder i pośladków CrossFit – trening siłowy i kondycyjny	6	-	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW7,8	Formy mieszane cardio&muscle (wydolnościowo - wzmacniające): TBC (total body conditioning) łączenie ćwiczeń wydolnościowych z ćwiczeniami wzmacniającymi duże grupy mięśniowe, Step aerobik – ćwiczenia wydolnościowo – wzmacniające, z użyciem platform (stepów), Bosu, Body ball – ćwiczenia z piłkami o różnej średnicy- Pilates, Formy relaksacyjne – elementy jogi, stretchingu, tai-chi i treningu mentalnego	4	-	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW9	Trening obwodowy jako wprowadzenie do ćwiczeń z ciężarami.	2	-	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05

ĆW10	Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i mm klatki piersiowej, obręcz miednicową i mm grzbietu	2	-	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW11	Kształtowanie siły mięśniowej i przyrostu masy metodą kulturystyczną	2	-	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW12	Kształtowanie siły mięśniowej metodą ciężkoatletyczną	2		EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW13	Kształtowanie wytrzymałości mięśniowej (rzeźbienie sylwetki) poprzez ćwiczenia na względnie małych ciężarach z dużą ilością powtórzeń..	2		EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW14	Ćwiczenia mm klatki piersiowej – nauka wyciskania sztangi leżąc, ćwiczenia mm grzbietu – nauka wykonywania martwego ciągu, Ćwiczenia mm nóg – nauka przysiadu ze sztangą (wg PZFKiTS)	2		EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW15	Podsumowanie zajęć, ocena postępów i zachęcenie do dalszej pracy nad dobrostanem fizycznym	2		EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
suma godzin		30		

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne
2. Studiowanie literatury przedmiotu
3. Przybory do fitness, atlas do ćwiczeń, hantle, gryfy, obciążenia.

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. obecność na zajęciach
- F2. ćwiczenia praktyczne
- F3. aktywny i świadomy udział w zajęciach
- P1. praktyczne ocenianie ciągłe

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30	-
Czytanie wskazanej literatury	4	-
Przygotowanie się do zajęć	1	-
SUMA	35	-
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1	-

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Fitness - ćwiczenia siłowe : podręcznik dla instruktorów / Tadeusz Ambroży, Krzysztof Kaganek.- Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2002.

2.	Fitness - sposób na życie / Dorota Maria Opoka.- Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2002.
3.	Fitness i wellness : kondycja, sprawność, zdrowie / Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin, Karen A. Welk ; przekł. Monika Kowaleczko-Szumowska, Mariusz Trojański.- Poznań : Wydawnictwo Zys i S-ka, cop. 2007.
4.	Aerobik czy Fitness : podręcznik szkoleniowy / Elżbieta Grodzka-Kubiak.- Poznań : DDK Edition, 2002.

22 Kryteria oceny	*NA OCENĘ NDST.	NA OCENĘ DST.	NA OCENĘ DB.	NA OCENĘ BDB.
EK01	Student nie wykazuje znajomości podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	Student poprawnie wykorzystuje znajomość zaledwie kilku podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	Student poprawnie wykorzystuje znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	Student bardzo dobrze wykorzystuje znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu, ma dużą wiedzę na temat kultury fizycznej i zdrowia
EK02	Student nie posiada umiejętności ruchowych z zakresu wybranych form aktywności fizycznej	Student ma dostateczne umiejętności ruchowe, zna kilka podstawowych ćwiczeń przygotowujących do poprowadzenia zajęć z zakresu wybranych form aktywności fizycznej	Student opanował umiejętności ruchowe w stopniu dobrym, ma dość bogaty zasób ćwiczeń, potrafi je wykorzystać na siłowni i na zajęciach z fitness oraz w różnych formach aktywności fizycznej	Student odznacza się wyjątkowymi umiejętnościami ruchowymi, jest kreatywny w doborze ćwiczeń na siłowni, doborze ćwiczeń na zajęciach z fitness i innych formach aktywności fizycznej.
EK03	Student posiada minimalną wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka oraz wpływu ruchu i aktywności fizycznej na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka	Student ma dostateczną wiedzę na temat zalet uprawiania aktywności fizycznej, dostatecznie zna budowę i funkcje organizmu człowieka	Student ma zadowalającą wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka, wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną, zdrowiem i dobrym samopoczuciem	Student ma wysoką wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka, afirmuje zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną, ma wyrobiony nawyk do uprawiania różnych form aktywności fizycznej
EK04	Student nie potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić ćwiczeń	Student planuje i prowadzi wybrane ćwiczenia na siłowni i na zajęciach fitnessu	Student potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić różne formy aktywności fizycznej	Student samodzielnie planuje i prowadzi różne formy aktywności fizycznej w sposób bardzo dobry

EK05	Student nie posiada pozytywnych postaw dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej. Jego stosunek do ww. jest negatywny	Student jest pozytywnie nastawiony do wartości dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej. Posiada dostateczne kompetencje w zakresie ww. wartości	Jego postawa i zachowania SA zgodne z zasadą zdrowego stylu życia, potrafi swoją postawą zachęcić innych do uprawiania różnych form aktywności fizycznej. Jest zaangażowany i potrafi przekazać wartości dotyczących aktywności	Student potrafi samodzielnie zorganizować i zachęcić do uprawiania różnych form aktywności fizycznej, przekonać o zdrowotnym wpływie ruchu na organizm człowieka. Żyje wg zasad zdrowego stylu życia, można się na nim wzorować. Posiada pozytywny emocjonalny
Inne przydatne informacje				
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie				
1.				
2.				
3.				

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W03, K_K01	C2,C3	ĆW 1-15	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK02	K_W03, K_U15, K_K01, K_K09, K_K13	C1,C2,C3	ĆW 1– 15	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK03	K_U15, K_K01, K_K09	C1,C2,C3	ĆW 1- 15	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK04	K_W03, K_U15, K_K01, K_K03, K_K04, K_K05, K_K07	C1,C2,C3	ĆW 2 - 15	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK05	K_W03, K_K01, K_K09	C1,C3	ĆW 2 - 15	1,2,3	F1, F2,F3, P1