

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

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------------------------------------------|------|-----|------|
| <b>1 Nazwa modułu kształcenia</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| Wychowanie fizyczne - Fitness i ćwiczenia siłowe                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| Studium Wychowania Fizycznego                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>3 Kod modułu</b><br>(wypełnia koordynator ECTS)                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>4 Grupa treści kształcenia</b><br>treści kształcenia ogólnego |     |      |      | <b>5 Typ modułu</b><br>obowiązkowy       |      |     |      |
| <b>6 Poziom studiów</b><br>studia I stopnia                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>7 Liczba punktów ECTS</b><br>1                                |     |      |      | <b>8 Poziom przedmiotu</b><br>podstawowy |      |     |      |
| <b>9 Rok studiów, semestr</b><br>I rok – semestr II letni                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>10 Liczba godzin w semestrze</b>                              |     |      |      | <b>11 Liczba godzin w tygodniu</b>       |      |     |      |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Wyk.                                                             | Ćw. | Lab. | Sem. | Proj.                                    | Wyk. | Ćw. | Lab. |
| studia stacjonarne                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  | 30  |      |      |                                          |      | 2   |      |
| studia niestacjonarne                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  | -   |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>12 Język wykładowy:</b><br>Język polski                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>13 Wykładowca (wykładowcy)</b><br>Mgr Marta Chaliburda<br>Mgr Justyna Sadowska         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>Informacje szczegółowe</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>14 Wymagania wstępne</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| 1. Podstawowa wiedza na temat miejsca różnych form aktywności fizycznej w życiu człowieka |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| <b>15 Cele przedmiotu</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |
| 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                                                                                                                                                                                           |  |                                                                  |     |      |      |                                          |      |     |      |

| <b>16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</b> |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 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) :<br><br>BS (body shaping) rzeźbienie ciała z użyciem przyborów (hantle, gumy, taśmy, tubingi, obciążenia na nogi i ramiona)<br><br>A B T – wzmacnianie mięśni brzucha, bioder i pośladków<br><br><b>CrossFit</b> – trening siłowy i kondycyjny                                                                                                                                                    | 6               | -                | EK01, EK02, EK03, EK04, EK05                      |
| ĆW7,8   | Formy mieszane cardio&muscle ( wydolnościowo - wzmacniające):<br><br>TBC (total body conditioning ) łączenie ćwiczeń wydolnościowych z ćwiczeniami wzmacniającymi duże grupy mięśniowe,<br><br>Step aerobik – ćwiczenia wydolnościowo – wzmacniające, z użyciem platform (stepów),<br><br>Bosu,<br><br>Body b-all – ćwiczenia z piłkami o różnej średnicy-<br><br>Pilates,<br><br>Formy relaksacyjne – elementy jogi, sretchingu, 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 |                                                                                                                                                                                       | <b>30</b> |   |                              |
|             |                                                                                                                                                                                       |           |   |                              |
|             |                                                                                                                                                                                       |           |   |                              |

#### 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.                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |

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  |