



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**
Wydział Zarządzania

Karta przedmiotu
Fitness

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie		Cykl kształcenia (nabór) 2024/25	
Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania		Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL8C.0041.24	
Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.)		Języki wykładowe polski	
Profil studiów Profil praktyczny		Obligatoryjność Fakultatywny	
Forma studiów studia stacjonarne		Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne		Brak wymagań	
Przedmioty wprowadzające		Brak przedmiotów wprowadzających	
Koordinator		Monika Wiśniewska	
Okres Semestr 4		Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1.0
		Forma prowadzenia i godziny zajęć Ćwiczenia audytoryjne: 30	

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Student zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń na siłowni ,oraz zna różne formy zajęć fitness . Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.	ZAS_P1_K_W11	P6S_WK
W2	Student posiada wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki na siłowni , zna zasady doboru piłki na zajęcia z piłką gimnastyczną wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych, oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia.	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Student potrafi dobrać sprzęt i przybory do ćwiczeń na siłowni, oraz dobrać odpowiednie metody treningowe. Umie korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych. Potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy	ZAS_P1_K_U09	P6S_UW
U2	Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki na siłowni i podczas ćwiczeń fitness, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. Student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie ćwiczeń na piłkach gimnastycznych, trampolinach , matach i w siłowni	ZAS_P1_K_U10	P6S_UW
U3	Student potrafi pracować indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play.	ZAS_P1_K_U14	P6S_UO
Kompetencje społeczne:			
K1	Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych w tym zajęć na siłowni.	ZAS_P1_K_K01	P6S_KK
K2	Poprzez kształtowanie własnych umiejętności student ma świadomość i rozumie potrzebę promowania zdrowego stylu życia.	ZAS_P1_K_K02	P6S_KK

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	<u>.Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami fitness/siłownia</u> <u>1. Zapoznanie się z różnymi formami aerobiku :</u> <u>Ćwiczenia na piłkach gimnastycznych ,</u> <u>Mobility , aerobik z hantlami , trampoliny.</u> <u>2. Podstawowe nazewnictwo ćwiczeń w prowadzonych formach ruchu.</u> <u>3. Nauka doboru sprzętu do wzrostu , i umiejętności.</u> <u>4. Nauka podstawowych ćwiczeń wybranej formy ruchu</u> <u>5. Nauka stopniowania trudności w ćwiczeniach fitness.</u> <u>6. Przeprowadzenie wybranej części zajęć (rozgrzewka, cz. wzmacniająca, cz. rozciągająca) przez studenta na zaliczenie.</u> <u>Siłownia 1. Różnica pomiędzy treningiem na siłowni na maszynach ze sztyosem ,oraz wolnym ciężarem.</u> <u>2. Zasady doboru i stopniowania obciążenia .</u> <u>3. Nauka techniki prawidłowego wykonania ćwiczeń na danej maszynie na siłowni</u> <u>4. Nauka techniki wykonania ćwiczeń z wolnym ciężarem.</u> <u>5. Poprawność techniki wykonania bojów w Trójboju Siłowym.</u> <u>6. Sprawdzenie techniki wykonania ćwiczeń z obciążeniem : przysiad , martwy ciąg, biceps, triceps, wyciskanie na ławce poziomej.</u>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Pokaz, Ćwiczenia	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie ustne	10%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	50%
	Aktywność	30%
	Obserwacja	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	<u>. Semestr IV kończy się zaliczeniem z oceną.</u> <u>Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach,</u> <u>wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” ,</u> <u>sprawdzianu techniki ćwiczeń siłowych ,</u> <u>poprowadzeniu wybranej części zajęć fitness</u> <u>obecność na zajęciach jest obowiązkowa, a każda nieobecność powyżej dozwolonych musi być odrobiona.</u>	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji			
	Zaliczenie ustne	Aktywność	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	Obserwacja
W1				x
W2	x			
U1		x		x
U2		x	x	x
U3		x		x
K1	x			
K2		x		x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Delavier F 2022r Atlas treningu siłowego PZWL
2. Domagała K. 2020r " Ćwiczenia z piłką" Wyd. Konfizjo

Literatura uzupełniająca

3. L.Kuba, M.Paruzel-Dyja 2013r. Fitness-Nowoczesne Formy Gimnastyczne ,Podstawy teoretyczne AWF Katowice

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia audytoryjne	30
Łączny nakład pracy studenta		30
Liczba punktów ECTS		1

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut