



Karta przedmiotu
Fitness

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie Specjalność - Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne	Cykl kształcenia (nabór) 2023/24 Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL8C.0041.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Fakultatywny Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne	Brak wymagań	
Przedmioty wprowadzające	Brak przedmiotów wprowadzających	
Koordynator	Monika Wiśniewska	
Okres Semestr 4	Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
-----	--------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------

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.	<p><u>.Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami fitness/siłownia</u></p> <p><u>1. Zapoznanie się z różnymi formami aerobiku : Ćwiczenia na piłkach gimnastycznych , Mobility , aerobik z hantlami , trampoliny.</u></p> <p><u>2. Podstawowe nazewnictwo ćwiczeń w prowadzonych formach ruchu.</u></p> <p><u>3. Nauka doboru sprzętu do wzrostu , i umiejętności.</u></p> <p><u>4. Nauka podstawowych ćwiczeń wybranej formy ruchu</u></p> <p><u>5. Nauka stopniowania trudności w ćwiczeniach fitness.</u></p> <p><u>6. Przeprowadzenie wybranej części zajęć (rozgrzewka, cz. wzmacniająca, cz. rozciągająca) przez studenta na zaliczenie.</u></p> <p><u>Siłownia</u></p> <p><u>1. Różnica pomiędzy treningiem na siłowni na maszynach ze sztyosem ,oraz wolnym ciężarem.</u></p> <p><u>2. Zasady doboru i stopniowania obciążenia .</u></p> <p><u>3. Nauka techniki prawidłowego wykonania ćwiczeń na danej maszynie na siłowni</u></p> <p><u>4. Nauka techniki wykonania ćwiczeń z wolnym ciężarem.</u></p> <p><u>5. Poprawność techniki wykonania bojów w Trójboju Siłowym.</u></p> <p><u>6. Sprawdzenie techniki wykonania ćwiczeń z obciążeniem : przysiad , martwy ciąg, biceps, triceps, wyciskanie na ławce poziomej.</u></p>	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:	
<p><u>. Semestr IV kończy się zaliczeniem z oceną.</u></p> <p><u>Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” , sprawdzianu techniki ćwiczeń siłowych , poprowadzeniu wybranej części zajęć fitness</u></p> <p><u>obecność na zajęciach jest obowiązkowa, a każda nieobecność powyżej dozwolonych musi być odrobiona.</u></p>		

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