

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – FITNESS**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_w_F.1-2_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Tomasz Jędrzejczak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Tomasz Jędrzejczak
2. mgr Sebastian Świercz

Data opracowania: **15.01.2024 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

2. Cele przedmiotu

C1	Systematyzacja wiedzy z zakresu teorii i metodyki fitness: historia, terminologia, systematyka.
C2	Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu fitness oraz kompozycji układów aerobowych.
C3	Nabycie umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami fitness oraz nowoczesnych form gimnastycznych.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- ogólna wiedza z zakresu podstaw ruchu,
- wyższa niż przeciętna sprawność fizyczna ogólna i specjalna.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	nabył wiedzę i umiejętności oraz potrafi opisać i wyjaśnić metodykę nauczania fitness w tym elementów gimnastyczno-tanecznych oraz wskazać możliwości kontroli sprawności fizycznej i postawy ciała	A1_W2 A1_U9 A1_K6	P6S_WG P6S_UW P6S_KR
EK2	poznał metodykę nauczania umiejętności technicznych oraz metodykę związaną z nauczaniem fitness i form gimnastyczno-tanecznych oraz udoskonalenie różnych własnych kompozycji ruchowych	A1_W22 A1_U11 A1_K7	P6S_WK P6S_UW P6S_KR
EK3	posiada wiedzę o systematyce i metodyce nauczania, samodzielnie prowadzi zajęcia fitness, właściwie organizuje pracę własną i grupy, odpowiednio rozdziela zadania oraz potrafi brać za nią odpowiedzialność; zachowuje właściwe relacje z uczniem / zawodnikiem.	A1_W14 A1_U23 A1_K09	P6S_WK P6S_UK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Sprawność fizyczna człowieka: przegląd definicji i pojęć związanych ze sprawnością fizyczną, ogólna charakterystyka sprawności, koncepcje sprawności fizycznej.	4
W2	Koncepcja „sprawności zorientowanej na zdrowie” (H-RF) jako teoretyczna podstawa kształtowania sprawności w treningu fitness: teoretyczne przesłanki H-RF, testy sprawności ukierunkowane na zdrowie, komponenty oceny w ramach H-RF.	4
W3	Motoryczność człowieka: koncepcje, klasyfikacje.	2
W4	Metody treningowe stosowane w zajęciach fitness metoda ciągła i przerywana.	2
W5	Zasady konstruowania programów treningów fitness: zasada specyficzności, z. zwiększania obciążeń, z. progresji, z. początkowego poziomu, z. indywidualnego zróżnicowania, z. zwiększania efektów, z. odwracalności zmian.	4
W6	Główne elementy konstrukcji programu treningu ukierunkowanego na zdrowie: intensywność, czas trwania, częstotliwość, progresja, struktura jednostki ćwiczebnej.	2
W7	Metodyka wdrożenia prowadzenia programu aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.	2
W8	Zdolności szybkościowe i ich kształcenie w treningu fitness: przejawy szybkości, kształtowanie szybkości w ontogenezie, warunki bezpiecznego i skutecznego kształtowania szybkości.	2
W9	Zdolności wytrzymałościowe i ich kształcenie w treningu fitness: znaczenie wydolności tlenowej dla zdrowia człowieka, klasyfikacja wysiłków wytrzymałościowych, ocena zdolności wytrzymałościowych, zmienność wytrzymałości z wiekiem, wskazania do rozwoju wytrzymałości i treningu zdrowotnego.	6
W10	Gibkość ciała i jej kształcenie w treningu fitness: uwarunkowania gibkości, pomiar gibkości, trening gibkości, znaczenie gibkości dla zdrowia człowieka.	6
W11	Charakterystyka treningu obwodowego.	2
W12	Charakterystyka treningu stacijnego.	2
W13	Charakterystyka treningu relaksacji, koncentracji i medytacji.	2
W14	Uprawnienia do prowadzenia treningów fitness.	2
W15	Rynek usług fitness w Polsce.	2
W16	Nowoczesny sprzęt w treningu fitness.	2
W17	Wyposażenie klubów fitness: organizacja pracy, rozstaw sprzętu, przepisy BHP, pozwolenia.	2
W18	Realizacja zajęć fitness w ramach szkolnego wychowania fizycznego.	2
W19	Zawody i pokazy fitness: przepisy, organizacja i bezpieczeństwo.	2
Razem		60

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Podstawowa ocena postawy ciała i możliwości klienta.	4
ĆW2	Programowanie treningu dla osoby niebędącej sportowcem.	10
ĆW3	Technika wykonywania podstawowych wzorców ruchowych.	10
ĆW4	Rola mięśni posturalnych i stabilizacji centralnej w aktywności fizycznej.	6
ĆW5	Trening siłowy i jego różne formy.	10
ĆW6	Rodzaje treningu o charakterze obwodowym i interwałowym.	8
ĆW7	Charakterystyka treningu ogólnorozwojowego.	8
ĆW8	Charakterystyka treningu osób starszych.	4
ĆW9	Charakterystyka pracy z osobą otyłą.	4
ĆW10	Charakterystyka treningu indywidualnego oraz treningu grupowego.	4
ĆW11	Trening zdrowotny oraz medyczny – holistyczne podejście do treningu.	4
ĆW13	Wykorzystanie różnych form treningu podczas zajęć wychowania fizycznego.	4
ĆW14	Rola rozgrzewki w treningu – dopasowanie rozgrzewki do rodzaju aktywności.	4
ĆW15	Pracą z osobą z wadami postawy – trening postawy ciała.	4
ĆW16	Różne formy regeneracji – ćwiczenia relaksacyjne i podstawowe formy autoterapii.	6
	Razem	90

6. Metody dydaktyczne

M1	Wkład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Metoda ćwiczebna: analityczna, syntetyczna.
M3	Pokaz, objaśnienie, instruktaż.
M4	Pogadanka, dyskusja.
M5	Hospitacja wybranych fragmentów zajęć.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	7
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	

Przygotowanie się do zajęć i zaliczeń sprawnościowych	73
Przygotowanie do zaliczeń i egzaminu	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	250
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Przygotowanie prezentacji na zadany temat.
F2	Ocena postawy studenta w czasie zajęć – zaangażowanie, pracowitość itp.
F3	Prowadzenie zadanej jednostki treningowej.

b. Ocena podsumowująca

P1	Średnia arytmetyczna z ocen.
P2	Sprawdzian teoretyczny.
P3	Zaliczenie praktyczne.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- oceny formujące pozytywne,
- ocena podsumowująca pozytywna.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi zapamiętać i zrozumieć różnych aspektów dotyczących uczenia się i nauczania ćwiczeń oraz planowania i kontrolowania procesu opanowywania umiejętności ruchowych.
na ocenę 3	Student potrafi dostatecznie stosować prawidłowe formy przydatne w nauczaniu ruchów oraz jego planowania i kontrolowania.
na ocenę 4	Student dobrze analizuje różne formy ćwiczeń, planuje i kontroluje proces opanowywania umiejętności ruchowych, przeprowadza właściwą analizę metodyki nauczania ruchu.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze ocenić różne formy nauczania ruchów oraz strategie dotyczące planowania i kontrolowania procesu opanowania czynności ruchowych. Prawidłowo dobiera różne formy usprawniania w zależności od potrzeb.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie opanował podstawowych umiejętności technicznych oraz metodycznych związanych z procesem nauczania i doskonalenia różnych form aktywności ruchowych.
na ocenę 3	Student potrafi odtworzyć podstawowe umiejętności techniczne oraz metodyczne związane z procesem nauczania i doskonalenia różnych form aktywności ruchowej.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze wykonywać elementy techniczne. Dobrze realizuje nauczanie pod względem metodycznym.
na ocenę 5	Student opanował specjalistyczne umiejętności pozwalające mu na przygotowanie i prowadzenie wybranych zajęć sportowych i rekreacyjnych.

Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi współpracować z grupą. Nie umie podejmować właściwych decyzji i nie rozumie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 3	Student potrafi dostatecznie docenić pracę w zespole, podejmowane decyzje oraz relacje z otoczeniem.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze organizować pracę zespołu, podejmować trafne decyzje i stosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze scharakteryzować główne aspekty pracy indywidualnej oraz w zespole i wynikające z nich decyzje dotyczące kształtowania relacji z otoczeniem. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W2, A1_U9 A1_K6	C1, C2	ĆW1-ĆW11 W1-W3	M1-M2 i M5	F2, P1-P2
EK2	A1_W22, A1_U11 A1_K7	C2, C3	ĆW2-ĆW2 W4-W6	M2-M4	F2, P1-P2
EK3	A1_W14, A1_U23 A1_K09	C2, C3	ĆW2-ĆW12 W7-W9	M1-M3 i M5	F1-F2, P1-P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Kuba L., Paruzel-Dyja M., <i>Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Podręcznik dla instruktorów, studentów i nauczycieli wychowania fizycznego</i> , AWF Katowice, 2013.
2.	Olex D., <i>Fitness – metodyka i praktyka. Podręcznik dla instruktorów fitness</i> , AWF Katowice 2001.
3.	Olex-Zarychta D., <i>Fitness: teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness</i> , AWF Katowice 2002.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Binda E., <i>Piękne ciało. Joga, pilates, fitness</i> , Bielsko-Biała 2012.
2.	Supińska A., Zabrocka A., <i>Fitness – nowoczesne formy gimnastyki</i> , Gdańsk 2015.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)