



OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA
Wydział Nauk o Zdrowiu

PRZEDMIOT: Nowoczesne metody aktywności fizycznej		PUNKTY ECTS 2
KIERUNEK: Wychowanie fizyczne		
SPECJALNOŚĆ:		STATUS PRZEDMIOTU kierunkowy
RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW B
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia drugiego stopnia		
ROK/ SEMESTR: II/4		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 10	Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Zapoznanie z teoretycznymi podstawami treningu fitness i siłowego.
2. Opanowanie wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu metodyki nauczania i techniki wykonywania ćwiczeń występujących w lekcjach fitness i treningu siłowym.
3. Wyposażenie w podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form zajęć fitness i treningu siłowego.
4. Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć fitness i treningu siłowego ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
5. Wskazanie specyfiki lekcji fitness ze względu na ścisłą synchronizację całego modułu z muzyką.
6. Przygotowanie studentów do pracy instruktora fitness.

III. Forma zajęć: ćwiczenia

IV. Treści programowe:

Nr	Temat ćwiczenia
T1	Body Ball.
T2	Trening „zdrowy kręgosłup”.
T3	Step & shape
T4	Tabata
T5	Zumba
T6	Crossfit

T7	Pilates
T8	Trening interwałowy
T9	Circuit trening
T10	Mind& body

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Olex-Mierzejewska D., *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Wyd. AWF, Katowice 2002.
2. Gomez R.A., *Aerobik i step. Ćwiczenia dla każdego*. Wyd. Buchmann, Warszawa 2009.
3. Stefaniak T., *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*. Wyd. BK 2006.
4. Kruszewski M., *Efektywność metod rozwijania siły mięśniowej i suplementacji żywieniowej w aspekcie zmian potencjału ruchowego i składu ciała ćwiczących*. AWF Warszawa 2009.
5. Kruszewski M., *Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. Biblioteka trenera*. Warszaw 2005.
6. Kruszewski M., *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*. Centralny Ośrodek Sportu 2007.

Literatura uzupełniająca:

1. Austin D., *Pilates dla każdego*. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2002.
2. Atkinson H., Deane A., *Ćwiczenia z taśmą dyna-band rewelacyjna, wszechstronna gimnastyka*. Wyd. Świat Książki, Warszawa 1995.
3. Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness*. Wyd. DDK Edition, Poznań 2002.
4. Karpay E., *Fitness, zdrowie i uroda*. Wyd. Helion, Gliwice 2007.
5. Letuwnik S., *Brzuch, talia, biodra – Seria Bodytrainer*. Wyd. Sic!, Warszawa 1996.
6. Letuwnik S., *Pośladki i uda – Seria Bodytrainer*. Wyd. Sic!, Warszawa 1996.
7. Letuwnik S., *Biust i ramiona – Seria Bodytrainer*. Wyd. Sic!, Warszawa 1996.
8. Nowak P., *Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia*. Wydawnictwo PWSZ, Racibórz 2007
9. Parnicka U., *Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet aktywnych zawodowo*. AWF Warszawa, Warszawa 2007.
10. Sven-A. Solveborn, *Stretching*. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1996.
11. Ronikier A., *Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji*. Biblioteka trenera. Warszawa 2008.
12. Wade J., Starringer G., *Fitness z fantazją*. Wyd. Muza, Warszawa 2004.
13. Vella Mark: *Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet*. Wyd. MUZA 2009.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Potrafi określić zależność pomiędzy, zdrowiem, jego promocją a wychowaniem fizycznym.	K_W04
W zakresie umiejętności	02	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosowywać metody i treści z fitness i treningu siłowego do potrzeb, możliwości ćwiczących w różnym wieku, w tym też osób ze specjalnymi potrzebami.	K_U10
	03	Potrafi ocenić prawidłowość doboru treści, metod, form i środków w zajęciach fitness i treningu siłowego połączonego z muzyką klasyczną czy współczesną.	K_U12
	04	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć wybrane formy z fitnessu i treningu siłowego.	K_U13
w zakresie kompetencji	05	Realizując zadania i cele uwzględnia bezpieczeństwo i zdrowie osób, które mu podlegają,	K_K09

społecznych		z którymi współpracuje.	
-------------	--	-------------------------	--

VII. Sposoby oceny: (F - formująca; P - podsumowująca)

F1 – odpowiedź ustna

F3 - zaliczenie praktyczne

F7 - inne – prowadzenie części zajęć fitness i sportów siłowych.

P7 - inne – opracowanie scenariusza zajęć fitness i sportów siłowych

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10	F3, P7
02	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10	F1, F3, P7
03	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10	F3, P7
04	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10	F1, F3, F7, P7
05	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10	F1, F3, P7

IX. Warunek zaliczenia przedmiotu: Uzyskanie ocen pozytywnych: F1, F3, F7, P7

X. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach/ zajęciach laboratoryjnych 10 h
 - RAZEM: 10 h
 2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do ćwiczeń i zaliczenia praktycznego 25 h
 - opracowanie scenariuszy zajęć 15 h
 - RAZEM: 40 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 50 h
 1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 2

XI. Prowadzący zajęcia: dr Grzegorz Prokopowicz