



PRZEDMIOT: Fitness		PUNKTY ECTS 2
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW B
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: II/3		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 20	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Zapoznanie z podstawowymi informacjami , które pozwolą na opanowanie techniki wykonywania i metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń występujących w zajęciach fitness.
2. Wyposażenie w podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form zajęć fitness.
3. Przygotowanie do prowadzenia zajęć fitness ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
4. Wskazanie specyfiki lekcji i treningu fitness ze względu na synchronizację całego modułu z muzyką.

III. Forma zajęć: ćwiczenia treningowe (T)

IV. Treści programowe:

Nr	Tematy
T1	Teoretyczne podstawy treningu fitness.
T2	Trening fitness a stan zdrowia i urazowość oraz zasady bezpieczeństwa podczas zajęć.
T3	Postawa ciała podczas zajęć, prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
T4	Muzyka na zajęciach fitness z uwzględnieniem modułów i toku lekcji.
T5	Choreografia w zajęciach fitness.
T6	Tok lekcji fitness. Przybory i przyrządy w treningu fitness.
T7	Ćwiczenia mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej w pozycjach izolowanych.
T8	Ćwiczenia mięśni przedniej strony tułowia w pozycjach izolowanych.
T9	Ćwiczenia mięśni tylnej strony tułowia w pozycjach izolowanych.
T10	Ćwiczenia mięśni nóg i pośladków w pozycjach izolowanych.
T11	Ćwiczenia wielostawowe.
T12	Lekcja fitness - CARDIO
T13	Lekcja fitness - MUSCLE

T14	Lekcja fitness – CARDIO&MUSCLE
T15	Lekcja fitness – 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	Wie jak wykorzystywać wiedzę teoretyczną i specjalistyczne umiejętności z zakresu treningu fitness oraz powiązanych z nim innych dziedzin wiedzy w celu projektowania, organizowania, realizowania i analizowania zajęć z fitness.	K_W19
	02	Wie jak stosować teorię i metodykę nauczania poszczególnych elementów w zakresie określonych modułów fitness.	K_W24 K_W16
W zakresie umiejętności	03	Potrafi dobrać i posługiwać się metodami nauczania, formami organizacyjnymi oraz środkami dydaktycznymi do realizacji treningu fitness w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestników oraz opracować scenariusz zajęć fitness.	K_U06 K_U07
	04	Potrafi dobrać i zsynchronizować muzykę z całą jednostką fitness oraz zaprezentować technikę wykonania.	K_U20
W zakresie kompetencji społecznych	05	Wykorzystuje zasady bhp podczas treningu fitness.	K_K10 K_K06

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

F1 – odpowiedź ustna

F3 - zaliczenie praktyczne

P7 - inne/prowadzenie części zajęć fitness i sportów siłowych.

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	T1-T15	F1, F3, P7
02	T2-T15	F1, F3, P7
03	T1-T15	F1, F3, P7
04	T4-T15	F3, P7
05	T2-T3, T6-T15	F1, F3,P7

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

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach 20 h
 - RAZEM: 20 h
2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia praktycznego 10 h
 - przygotowanie do zaliczenia teoretycznego 10 h
 - opracowanie scenariusza 10 h
 - h
 - RAZEM: 30 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 50 h
 - OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 2

X. Prowadzący zajęcia: mgr Natalia Klimowska