

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Instruktor fitness	
114/P/1/ST/C14			Fitness instructor	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy, czwarty letni, piąty zimowy, szósty letni		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć obieranych z zakresu specjalizacji instruktorskiej Instruktor fitness		
Status przedmiotu		j. polski		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	9 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		Zajęcia praktyczne	120 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		9 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		9 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Dobra sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		mgr Anna Woźniak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		k.szarpak@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA  
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami prowadzenia zajęć z zakresu fitness. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych fitness dla potrzeb sportu i sportu dla wszystkich z grupami w różnym wieku i poziomie sprawności. Opanowanie techniki sportowej i metodyki nauczania ćwiczeń fitness. Umiejętność dobierania, przekształcania i stopniowania trudności ćwiczeń ułatwiających nauczanie ruchów połączonych z muzyką. Sposoby wyrabiania dobrego kontaktu z grupą.
Treści programowe:	<p><b>Semestry: III, IV, V, VI</b>  <b>Wiadomości teoretyczne:</b>  Treści programowe nauczania fitness dotyczą w szczególności kształtowania określonych postaw osobowościowych i charakterologicznych przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego. Realizacja powyższych zamierzeń dokonywana jest poprzez przekazywanie wiedzy teoretycznej w następującym zakresie:  Miejsce fitness w świadomości społeczeństwa w ujęciu socjologicznym, psychologicznym i aksjologicznym. Praktyczna transkrypcja teoretycznych informacji dotyczących zasad, metod i form nauczania. Systematyka ćwiczeń, analiza techniki ruchu oraz kształtowania indywidualnej techniki.  <b>Umiejętności praktyczne:</b>  Technika wykonywania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń: postawa ciała, kroki bazowe, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające, technika oddychania w czasie ćwiczeń, korygowanie błędów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdolności siłowe: rodzaje ćwiczeń siłowych, ćwiczenia siłowe głównych grup mięśniowych, formy prowadzenia ćwiczeń siłowych fitness.</li> <li>• Zdolności wytrzymałościowe: fitness jako forma aktywności ruchowej bazująca na przemianach tlenowych, kryteria i metody oceny wysiłku wytrzymałościowego tlenowego.</li> <li>• Zdolności koordynacyjne: ćwiczenia kształtujące koordynację ruchów ze zmianą rytmu ruchu kończyn górnych i dolnych, z asymetrią ruchu i ze zmianą płaszczyzny ruchu.</li> <li>• Gibkość: formy kształtowania gibkości, klasyfikacja ćwiczeń gibkościowych, zasady prowadzenia ćwiczeń rozciągających</li> <li>• Wiadomości z metodyki prowadzenia zajęć przy muzyce: pozycje wyjściowe do ćwiczeń, zasady opisu ruchu, budowa utworu muzycznego- pojęcie metrum, taktu, frazy muzycznej, metodyka prowadzenia zajęć z muzyką.</li> <li>• Charakterystyka wybranych modułów zajęć: low impact, high impact, FAT burning, TBC, step, aerobic, pilates, stretching,</li> <li>• Samodzielne prowadzenie zajęć.</li> </ul>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ul style="list-style-type: none"> <li>– metody podające (wykład informacyjny, pogadanka),</li> <li>– metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna),</li> <li>– metody eksponujące (pokaz),</li> <li>– metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</li> <li>– metody poszukujące (obserwacja, analiza wideo).</li> <li>– metody nauczania ruchu (analityczna, syntetyczna i kombinowana).</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Na ocenę końcową z ćwiczeń składa się: aktywność na zajęciach (25%), wiedza teoretyczna (20%), umiejętności (25%), kompetencje (30%)

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi / (K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Metody nauczania choreografii w fitness: blokową, fragmentaryczną, tematyczną oraz zna wszystkie formy prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Obserwacja, Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć.
U1	Stosować ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, rozciągające i relaksacyjne w zakresie dbałości o zdrowie w formie zajęć indywidualnych i grupowych z osobami w różnym wieku	K_U006	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Obserwacja, Weryfikacja poprawności prowadzenia

					zajęc.
K1	Ma pełną świadomość użytkowych, funkcjonalnych, estetycznych i zdrowotnych walorów fitness	K_KK03	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Obserwacja, Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć.
K2	Manifestuje okazywanie szacunku i życzliwości uczestnikom zajęć, jest " żywym wzorem kultury fizycznej" godnym instruktora fitness oraz potrafi ocenić poziom rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych	K_KO05	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Obserwacja, Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć.
K3	Potrafi zadbać o bezpieczeństwo swoje i i innych podczas zajęć; Potrafi przygotować salę do ćwiczeń z zachowaniem zasad bhp; Potrafi prawidłowo użytkować przybory i przyrządy stosowane w zajęciach fitness: stepy, gumy, hantle, piłki Potrafi prawidłowo dobrać przybory i przyrządy stosowane w zajęciach fitness, biorąc pod uwagę wiek, płeć, poziom sprawności motorycznej ćwiczących	K_KO06	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Obserwacja, Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć.

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Brańska Ż.: Aerobik Sportowy. AWF, Warszawa 2002.
2. Cichalewska A.: Aerobik- podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych. AWF, Kraków 2003.
3. Mrozek K.: Fitness- zawód czy pasja. Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Arte”, Kraków 2007.
4. Olex-Mierzejewska D.: Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF, Katowice 2005.
5. Pietrzyk D.: Fitness- Nowoczesne formy gimnastyki. Poradnik dla instruktorów fitness. TKKF. Warszawa 2000.
6. Szot Z.: Aerobik: Teoria, technika wykonywania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. AWF, Gdańsk 2002.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Editio Poznań 2002.
2. Matella K.: Fitness- Zdrowie i Uroda. Wydawnictwo Literat, Toruń 2008.
3. Nowak S., Mucha D.: Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. -Radom: Politechnika Radomska 2007.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	120 [h]
Udział w konsultacjach	22 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> ,	[h]	83 [h]	X
Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>			
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	22 [h]/ 0,88 ECTS	83 [h]/ 3,32 ECTS	120 [h]/ 4,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	9 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych.