



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Kształtowanie sprawności fizycznej
Kod zajęć	BN-1-2,10,21-22
Status zajęć	Obowiązkowy
Wydział / Instytut	Instytut Humanistyczno - Społeczny
Kierunek studiów	bezpieczeństwo narodowe
Moduł specjalizacyjny	-----
Specjalizacja	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	0	30.0	2.0
	Suma		0	30.0	2.0

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Dorota Ambroży
Wymagania (Kompetencje wstępne)	-----

<b>Założenia i cele zajęć</b>	-----
<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr Krzysztof Latinek, dr Małgorzata Potocka-Mitan
<b>Egzaminator/ Zaliczający</b>	dr Krzysztof Latinek

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.:		godz.:	
	32.0		0.0	
Udział w wykładach (godz.)	0		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	30		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	1		0	
Udział w egzaminie (godz.)	1		0	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.:		godz.:	
	30.0		0.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	8		0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	15		0	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	2		0	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5		0	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.:	ECTS:	godz.:	ECTS:
	62.0	2.0	0.0	0
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.:	ECTS:	godz.:	ECTS:
	0	0	0	0

### Efekty uczenia się

Efekty uczenia się	Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Wiedza: student zna i rozumie

W1	posiada wiedzę o człowieku oraz podstawowe koncepcje bytu człowieka w kontekście rodzajów jego aktywności	K_W08	P6S_WG	obserwacja jakości wykonania zadania (W)
----	---	-------	--------	--

Umiejętności: student potrafi

U1	potrafi dokonać analizy własnych działań, wyjaśnić przyczyny występujących niepowodzeń i wskazać ewentualne obszary wymagające modyfikacji w przyszłym działaniu	K_U12	P6S_UW_02	test umiejętności wykonania zadania, (U)
----	--	-------	-----------	--

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

K1	respektuje normy prawne i etyczne	K_K06	P6S_KO_03	obserwacja zachowania studenta podczas zajęć; (K)
----	-----------------------------------	-------	-----------	---

#### Formy i metody kształcenia

Forma ścisła, zadaniowa, obwodowa, interwałowa. Metody słowne, poglądowe i praktycznego działania

#### Treści programowe

Wykłady

Wykłady

Ćwiczenia

ćwiczenia

Trening ogólnorozwojowy. Trening siłowy i wytrzymałościowy. Ćwiczenia stabilizujące i funkcjonalne. Elementy gimnastyki podstawowej. Mobilizacja i rozciąganie. Umiejętność bezpiecznego upadania.

#### Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	ocena bardzo dobra: 100% obecność, zaliczenie testu sprawnościowego,
--	--

#### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w zajęciach oraz zaliczenie sprawdzianu praktycznego.

## Wykaz zalecanego piśmiennictwa

### Wykaz literatury podstawowej

Lp.	Pozycja
1.	L.Mazurek, Gimnastyka podstawowa
2.	Kelly Starrett 2010 Bądź sprawny jak lampart
3.	Kuński H. (2012) zdrowotny osób dorosłych.
4.	T, Ambroży. Trening holistyczny. EAS Kraków 2014.

### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp.	Pozycja
1.	A.Selby A. Herman Pilates, kształtowanie ładnej sylwetki 2016
2.	Crossley, J. (2006). Personal Training Theory and Practice.

### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

<b>Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych</b>	brak
--	------

Wygenerowano: 2022-10-04 19:47:31.710651, BN-1-22-23

Wygenerowano: 2022-10-04 19:47:31.710651, BN-1-22-23