



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: fitness
Kod zajęć	TR.SL.411
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	4	Zajęcia praktyczne	30.0	2.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Dorota Ambroży
Wymagania (Kompetencje wstępne)	1). Dobra sprawność fizyczna. 2). Umiejętność wykonywania ćwiczeń gimnastyki podstawowej . 3.) Znajomość techniki wykonywania ćwiczeń kształtujących.
Założenia i cele zajęć	opanowanie umiejętności przeprowadzenia jednostek lekcyjnych z zakresu nowoczesnych form gimnastyki nabycie umiejętności racjonalnego planowania i prowadzenia zestawu ćwiczeń z zakresu nowoczesnych form gimnastyki

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne

Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	30	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 30	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	5	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	10	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5	
Suma (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.: 60	ECTS: 2
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 30	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W03	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji	-K_W02	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
W04	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	-K_W01	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Umiejętności: student potrafi			
U03	Potrafi poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych	-K_U03	Realizacja zleconego zadania
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K02	Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	-K_K02	analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach

Formy i metody kształcenia

Pokaz
Metoda ćwiczeń
Pokaz z objaśnieniem

Treści programowe

Zajęcia praktyczne

1. Podstawowe wzorce ruchowe- analiza.
2. Nauczanie i doskonalenie kroków bazowych w choreografii.
3. Nauczanie i doskonalenie sekwencji ruchowych dla choreografii w fitness.
4. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń na poszczególne części ciała.

5. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń kształtujących mobilność.
6. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów i przyborów fitness.
7. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń relaksacyjnych.
8. Rola muzyki w fitness
9. Rola metodyki w lekcjach fitness

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Effekt: TR.SL.411_W01 - Zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

- 5.00 - Doskonale zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 4.50 - Dobrze zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 4.00 - Dość dobrze zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 3.50 - Wystarczająco zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 3.00 - Dość wystarczająco zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 2.00 - niewystarczająco zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

Effekt: TR.SL.411_W02 - TR-L-K_W15 Zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka

- 5.00 - Doskonale zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka
- 4.50 - Dobrze zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka
- 4.00 - Dość dobrze zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka
- 3.50 - Wystarczająco zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka
- 3.00 - Dość wystarczająco zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka
- 2.00 - Nie wystarczająco zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, w różnych okresach życia człowieka

Effekt: TR.SL.411_U01 - TR-L-K_U01 Potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych

- 5.00 - Doskonale potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych
- 4.50 - Dobrze potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych
- 4.00 - Dość dobrze potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych
- 3.50 - Wystarczająco potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych
- 3.00 - Dość wystarczająco potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych
- 2.00 - Niewystarczająco potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb uczestników zróżnicowanych pod względem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych

Effekt: TR.SL.411_K01 - TR-L-K_K08 Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

- 5.00 - wykazuje się doskonałą gotowością do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod
- 4.50 - wykazuje się dobrą gotowością do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod
- 4.00 - wykazuje się dość dobrą gotowością do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod
- 3.50 - wykazuje się wystarczającą gotowością do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod
- 3.00 - wykazuje się dość wystarczającą gotowością do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod
- 2.00 - wykazuje się nie wystarczającą gotowością do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

Effekt: TR.SL.411_U02 - TR-L-K_U09 Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji

- 5.00 - Z doskonałą dokładnością potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji

4.50 - Z dobrą dokładnością potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji
 4.00 - Z dość dobrą dokładnością potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji
 3.50 - Z wystarczającą dokładnością potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji
 3.00 - Z dość wystarczającą dokładnością potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji
 2.00 - nie potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji

Efekt: TR.SL.411_K02 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych

5.00 - wykazuje się bardzo dobrym poziomem sprawności fizycznej
 4.50 - wykazuje się dość dobrym poziomem sprawności fizycznej
 4.00 - wykazuje się dobrym poziomem sprawności fizycznej
 3.50 - wykazuje się dostatecznie dobrym poziomem sprawności fizycznej
 3.00 - wykazuje się dostatecznym poziomem sprawności fizycznej
 2.00 - nie wykazuje zainteresowania dbałością o swoją sprawność fizyczną

Efekt: TR.SL.411_W03 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji

5.00 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
 4.50 - Zna i rozumie w stopniu dość dobrym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
 4.00 - Zna i rozumie w stopniu dobrym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
 3.50 - Zna i rozumie w stopniu dostatecznie dobrym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
 3.00 - Zna i rozumie w stopniu dostatecznym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
 2.00 - nie zna i nie rozumie w metod oceny stanu psychofizycznego człowieka.

Efekt: TR.SL.411_W04 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

5.00 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
 4.50 - Zna i rozumie w stopniu dość dobrym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
 4.00 - Zna i rozumie w stopniu dobrym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
 3.50 - Zna i rozumie w stopniu dostatecznie dobrym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
 3.00 - Zna i rozumie w stopniu dostatecznym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
 2.00 - nie zna i nie rozumie podstaw budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

Efekt: TR.SL.411_U03 - Potrafi poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych

5.00 - Potrafi bardzo dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
 4.50 - Potrafi dość dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
 4.00 - Potrafi dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
 3.50 - Potrafi dostatecznie dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
 3.00 - Potrafi z dużymi błędami poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
 2.00 - Nie potrafi poprowadzić zajęć w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	2	25,00 %
	Projekt, prezentacja	1	12,50 %
	analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach	1	12,50 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	2	25,00 %
	Realizacja zleconego zadania	2	25,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. D. Ambroży, A. Ambroży, Fitness w kulturze fizycznej. European Assciation for Security, Kraków 2010
2. Broussal-Derval Aurelien, Ganneau Stephane Mobilność w treningu funkcjonalnym .MedPHARM Polska 2021
3. Kelly Starret , Skazany na biurko, Galaktyka 2016

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Juan Carlos Santana. Trening funkcjonalny. Ćwiczenia i trening Santana, 2017