



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

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

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

<b>Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Dorota Ambroży
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	1). Dobra sprawność fizyczna. 2). Umiejętność wykonywania ćwiczeń gimnastyki podstawowej . 3.) Znajomość techniki wykonywania ćwiczeń kształtujących.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	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

<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	30	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	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	
<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.: 60	ECTS: 2
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	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 doskonale
- 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 doskonale
- 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 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	2	25,00 %
	analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach	1	12,50 %
	Realizacja zleconego zadania	2	25,00 %
	Projekt, prezentacja	1	12,50 %

## 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