

Specjalność FITNESS

Podstawą prawną uruchomienia specjalności Fitness jest rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej zawarte w Dzienniku Ustaw z 2010 roku nr 82, poz.537. Inną podstawą prawną jest - według Polskiej Rady Kwalifikacji - to, że Akademie Wychowanie Fizycznego mają prawo z obszaru instruktor fitness nadawać uprawnienia instruktora ze specjalnością Fitness – nowoczesne formy gimnastyki oraz instruktora ze specjalnością Fitness – ćwiczenia siłowe.

Oznacza to, że studenci po ukończeniu tej specjalności, uzyskując dwie specjalizacje mają prawo wykonywania zawodu Instruktor Fitness.

Uprawnienia instruktora Fitness – ćwiczenia siłowe to przygotowanie do pracy w siłowniach, w klubach fitness, szkołach oraz innych placówkach prowadzących zajęcia, w których występują ćwiczenia kształtujące zdolności siłowe. Student po uzyskaniu uprawnień posiada wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne na poziomie piątym Polskiej Rady Kwalifikacji dla szkolnictwa wyższego z powyższego obszaru.

Celem tej specjalizacji jest zdobycie wiedzy teoretycznej z zakresu treningu siłowego, w tym przygotowania programów treningowych także do wykorzystania w treningu różnych dyscyplin sportu. Zdobycie umiejętności z zakresu techniki wykonywania ćwiczeń siłowych, na przyrządach, z przyborami i masą własnego ciała, indywidualnie oraz w parach. Uzyskanie kompetencji w zakresie przygotowania do treningu siłowego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i metodyki.

Uprawnienia instruktora Fitness – nowoczesne formy gimnastyki dają takie same uprawnienia zawodowe jak instruktora Fitness – ćwiczenia siłowe. Po ukończeniu tej specjalizacji instruktorskiej student posiada wiedzę dotyczącą teoretycznych zagadnień związanych z formami fitness kształtującymi zdolności wytrzymałościowe i prowadzonymi przy muzyce. Ma opanowaną wiedzę i umiejętności z zakresu metodyki prowadzenia zajęć przy muzyce oraz nauczania prostych choreografii.

Poza zdobyciem opisanych specjalizacji instruktorskich, Specjalność Fitness przygotowuje studentów do prowadzenia innych form fitness będących w ofertach szkolnych i innych klubów fitness. Szczegółowe programy zostały zawarte przy opisie przedmiotów proponowanych w załączonym Ramowym Programie. Ponadto treści przedmiotów zaproponowane w tej specjalności spełniają kryteria zawarte w ROZPORZĄDZENIE MINISTRA NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO 1) z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (DU 2019, poz. 1450).

Dr hab. Alicja Rutkowska-Kucharska, prof.AWF

		Ogółem godzin:					II rok 2019/20			III rok 2019/20			Katedra	suma punktów ECTS	ECTS x 25g.	Kontakt z nauczycielem	Praca własna							
							Sem. 3			Sem. 4								Sem. 5			Sem. 6			
		w	ćw.	Ogól	Forma zali.	Praca własna	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt						W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	
Fitness																								
1	SI-Fitness-nowoczesne formy gimnastyki	20	60	80	E	95				20	30	3		30	4				W-7	7	175			
2	SI-Fitness-ćwiczenia siłowe	20	40	60	E	90							20	20	3		20	3	W-4	6	150			
3	Fizjologiczne aspekty diety w aktywności fizycznej	30	0	30		20										30		2	W-3	2	100			
4	Nordic walking	10	10	20		5				10	10	1							W-7	1	25			
5	Fitness w profilaktyce bólów kręgosłupa	10	10	20		30										10	10	2	W-7	2	50			
6	Różne formy fitness	10	10	20		5										10	10	1	W-4	1	25			
		100	130	230		245				30	40	4	20	50	7	50	40	8		19	525			

K.LA i Gimn
K.Biostruktury
K.Fizjologii i Bioch.
K.LA i Gimn
K.LA i Gimn
K. Biostruktury

Specjalizacja instruktorska – Fitness - nowoczesne formy gimnastyki

Wydział	Wychowania Fizycznego
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Studia	I stopień (semestr IV i V)
Specjalność	Fitness
Nazwa przedmiotu	Specjalizacja instruktorska – Fitness - nowoczesne formy gimnastyki
Liczba godzin	80
Jednostka prowadząca	Zakład Gimnastyki
Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu	Dr Aleksandra Sikora
Osoby prowadzące zajęcia	Dr Aleksandra Sikora Dr Anna Tomaszewska
Cel przedmiotu	<p>Przygotowanie zawodowe do pracy w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych oraz do prowadzenia nowoczesnych form gimnastyki w ramach lekcji wychowania fizycznego w szkole.</p> <p>Po ukończeniu specjalizacji instruktorskiej student posiada umiejętności, wiedzę i kompetencje społeczne tożsame z poziomem 5 Polskiej Rady Kwalifikacji dla szkolnictwa wyższego z obszaru Instruktor fitness Akademii Wychowania Fizycznego ze specjalnością fitness - nowoczesne formy gimnastyki.</p> <p>Umożliwienie nabycia wiedzy dotyczącej teoretycznych zagadnień związanych z aerobikiem i fitness oraz nabycie umiejętności z zakresu techniki ćwiczeń aerobowych, wzmacniających i rozciągających wykorzystywanych podczas grupowych nowoczesnych form fitness prowadzonych do muzyki. Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu metodyki nauczania prostych sekwencji, choreografii.</p>

Treści kształcenia	Odniesienie do	
--------------------	----------------	--

	efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 PRK	
<ul style="list-style-type: none"> Historia i uwarunkowania rozwoju aerobiku i ruchu fitness na świecie i w Polsce. Podział grupowych form fitness i ich charakterystyka. 	W14	
<ul style="list-style-type: none"> Teoretyczne podstawy muzyki. Zasady prowadzenia zajęć aerobowych do muzyki. Odliczanie ćwiczeń i sposoby zapowiadania kolejnych w oparciu o frazę muzyczną. Dobór muzyki w zależności od rodzaju formy fitness oraz celu jednostki treningowej. 	W16	
<ul style="list-style-type: none"> Terminologia, technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych kroków stosowanych w treningu fitness. 	W18	
<ul style="list-style-type: none"> Technika wykonania ćwiczeń wzmacniających i rozciągających różne grupy mięśni w różnych pozycjach wyjściowych. Metodyka nauczania prostych choreografii. 	W13; W20	
<ul style="list-style-type: none"> Klasyfikacja i efekty ćwiczeń siłowych. 		
<ul style="list-style-type: none"> Zasady prowadzenia form fitness z przewagą ćwiczeń siłowych (muscle) dla osób na różnym poziomie zaawansowania. 	W09	
<ul style="list-style-type: none"> Zasady prowadzenia form z przewagą ćwiczeń wytrzymałościowych (cardio). Tworzenie prostych choreografii i metodyka zajęć choreograficznych. Monitorowanie obciążenia. 	W15	
<ul style="list-style-type: none"> Poznanie zasad prowadzenia wytrzymałościowo-siłowych form fitness. 		
<ul style="list-style-type: none"> Planowanie grupowych zajęć fitness i pedagogizacja wybranych grupowych form fitness - praktyczne zastosowanie poznanych metod i środków treningowych. Zapewnienie bezpieczeństwa ćwiczących poprzez właściwy dobór ćwiczeń oraz monitoring i egzekwowanie poprawnej techniki od ćwiczących. 	W04; U03	

	K04; K05; K06; K07; U12 U09; U15,	
--	---	--

Zasady i warunki zaliczenia

Warunki zaliczenia 4 sem.:

- Ocena dostateczna: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności technicznych (obserwacja prowadzącego) oraz wiadomości (kolokwium oraz praca pisemna z ćwiczeń siłowych) na ocenę dostateczną
- Ocena dobra: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności technicznych (obserwacja prowadzącego) oraz wiadomości (kolokwium oraz praca pisemna z ćwiczeń siłowych) na ocenę dostateczną plus i dobrą
- Ocena bardzo dobra: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności technicznych (obserwacja prowadzącego) oraz wiadomości (kolokwium oraz praca pisemna z ćwiczeń siłowych) na ocenę dobrą plus i bdb

Warunki zaliczenia 5 sem.:

- Ocena dostateczna: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności metodycznych oraz przeprowadzenie dwóch różnych lekcji fitness (np.: trening obwodowy, Tabata, body workout itp.) na ocenę dostateczną – prowadzenie na grupie specjalizacji oraz grupie studentów zajęć fakultatywnych (ocena prowadzącego oraz uczestników zajęć).
- Ocena dobra: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności metodycznych oraz przeprowadzenie dwóch różnych lekcji fitness (np.: trening obwodowy, Tabata, body workout itp.) na ocenę dobrą i plus dobrą - prowadzenie na grupie specjalizacji oraz grupie studentów zajęć fakultatywnych (ocena prowadzącego oraz uczestników zajęć).
- Ocena bardzo dobra: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności metodycznych oraz przeprowadzenie dwóch różnych lekcji fitness (np.: trening obwodowy, Tabata, body workout itp.) na ocenę dobrą plus i bdb – prowadzenie na grupie specjalizacji oraz grupie studentów zajęć fakultatywnych (ocena prowadzącego oraz uczestników zajęć).

INSTRUKTORA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU W DYSCYPLINIE FITNESS - NOWOCZESNE FORMY GIMNASTYKI student otrzymuje gdy:

a) uzyska minimum ocenę dobrą z dwóch semestrów specjalizacji

b) uzyska minimum ocenę dobrą z egzaminu teoretycznego i praktycznego (wykazanie się znajomością ćwiczeń siłowych i rozciągających na określone grupy mięśni poprzez indywidualną demonstrację ćwiczeń oraz wykazanie się znajomością nauczania prostych choreografii w praktycznej demonstracji jej metodyki).

INSTRUKTORA FITNESSU W SZKOLE student otrzymuje, gdy nie spełni powyższych warunków.

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Lp.	Pozycja
1.	Delavier F. (2016) Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL Warszawa
2.	Grodzka-Kubiak E. (2002) Aerobik czy fitness. Poznań.
3.	Olex-Mierzejewska D. (2002) Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF Katowice
4.	Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet. MUZA S.A
5.	Clemanceau J.P., Delavier F., Gundill M. (2012). Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL.
6.	Delavier F. (2012) Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy treningu siłowego. PZWL Warszawa
7.	Solveborn A. (1989) Stretching. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa

Specjalizacja instruktorska-Fitness-ćwiczenia siłowe

Wydział	Wychowania Fizycznego
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Studia	I stopień (semestr V i VI)
Specjalność	Fitness
Nazwa przedmiotu	Specjalizacja instruktorska-Fitness-ćwiczenia siłowe
Liczba godzin	60
Jednostka prowadząca	Zakład Gimnastyki/Antropokinytyki
Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu	Dr Paweł Posłuszny
Osoby prowadzące zajęcia	Dr Paweł Posłuszny Dr Anna Tomaszewska
Cele przedmiotu	<p>Przygotowanie do pracy w zawodzie instruktora fitness o specjalności ćwiczenia siłowe, na siłowniach, w klubach fitness oraz innych placówkach prowadzących zajęcia, w których występują ćwiczenia kształtujące zdolności siłowe.</p> <p>Zdobycie przez studenta wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych do uzyskania uprawnień Instruktora fitness Akademii Wychowania Fizycznego ze specjalnością fitness – ćwiczenia siłowe. Na poziomie piątym Polskiej Rady Kwalifikacji dla szkolnictwa wyższego z powyższego obszaru.</p> <p>Zdobycie wiedzy teoretycznej z zakresu treningu siłowego w tym przygotowania programów</p>

treningowych także pod inne dyscypliny sportu. Zdobyć umiejętności z zakresu techniki wykonywania ćwiczeń siłowych, na przyrządach, z przyborami i masą własnego ciała indywidualnie oraz w parach. Uzyskanie kompetencji w zakresie przygotowania do treningu siłowego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i metodyki.

Treści kształcenia	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 PRK	
	W02, W04, W05, W09, W11; U03, U06, U10; K02, K04	
<ul style="list-style-type: none"> • Historia treningu siłowego i kulturystyki. Miejsce zdolności siłowych w strukturze motoryczności. Rodzaje siły. Predyspozycje siłowe. Zasady kształtowania zdolności siłowych. Genetyczne, środowiskowe i dietetyczne uwarunkowania siły i masy mięśniowej. • Anatomiczne, fizjologiczne i biomechaniczne podstawy kształtowania zdolności siłowych. Rodzaje mięśni w ujęciu funkcjonalnym. Rodzaje dźwigni mięśniowo-kostnych. • Rozwój siły w ontogenezie. Metodyka kształtowania zdolności siłowych. Metody stosowane w treningu siłowym i kulturystyce. • Zasady i etapy treningu siłowego. Mikro, mezo i makrocykle w treningu siłowym. Jednostka treningowa. Cykle specjalne. Perodyzacja treningu siłowego. • Rodzaje przyborów i przyrządów w treningu siłowym. Trening z masą własnego ciała i z partnerem. Trening ciężkoatletyczny, bodybuilding i kalistenika. Trening siłowy jako element treningu 		

w innych dyscyplinach sportu.

- Rozgrzewka, schładzanie oraz restytucja z odnową biologiczną w sportach siłowych i kulturystyce.
- Podstawy żywienia w treningu siłowym i kulturystyce.
- Ćwiczenia siłowe na poszczególne części ciała. Dobór ćwiczeń w zależności od rodzaju formy oraz celu jednostki treningowej.
- Terminologia, technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń stosowanych w treningu siłowym. Technika wykonania ćwiczeń różnych rodzajów zdolności siłowych w tym siły eksplozywnej oraz ćwiczeń rozciągających różne grupy mięśni w zależności od .
- Klasyfikacja i efekty ćwiczeń siłowych wolnych i na przyrządach.
- Planowanie, monitorowanie i ewaluacja w treningu siłowym. Rodzaje planów treningowych.
- Praktyczne zastosowanie poznanych metod i środków treningowych na przyrządach i w ćwiczeniach wolnych z oporem.
- Bezpieczeństwo ćwiczących poprzez właściwy dobór ćwiczeń oraz monitoring i egzekwowanie poprawnej techniki od ćwiczących. Prawne aspekty zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć.
- Urazy i kontuzje w treningu siłowym oraz zapobieganie im.
- Wskazania i przeciwwskazania do treningu siłowego. Trening siłowy w wybranych chorobach przewlekłych i u osób z dysfunkcjami.
- Testowanie efektów kształtowania zdolności siłowych.

Zasady i warunki zaliczenia

Ćzęść praktyczna – weryfikacja uzyskanych wiadomości poprzez przygotowanie i prezentacje własnej propozycji programu treningu siłowego.

Zaliczenie – pisemny sprawdzian końcowy - odbywa się na ostatnich zajęciach. Skala ocen 2-5.

Ocena niedostateczna: Student nie przygotował propozycji programu treningu, nie zaliczył sprawdzianu pisemnego (nie odpowiedział prawidłowo na 50% pytań).

Ocena dostateczna: Student przygotował propozycję programu treningu, zaliczył sprawdzian pisemny (odpowiedział prawidłowo na minimum 51% pytań).

Ocena dobra: Student przygotował propozycję programu treningu, aktywnie uczestniczył w ćwiczeniach i zaliczył sprawdzian pisemny (odpowiedział prawidłowo na minimum 70% minimum pytań).

Ocena bardzo dobra: Student przygotował propozycję programu treningu, przeprowadził go na zajęciach, aktywnie uczestniczył w ćwiczeniach i zaliczył sprawdzian pisemny (odpowiedział prawidłowo na minimum 90% pytań).

Uprawnienia INSTRUKTORA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU W DYSCYPLINIE FITNESS – ĆWICZENIA SIŁOWE student otrzymuje gdy:

a) uzyska minimum ocenę dobrą z dwóch semestrów specjalizacji

b) uzyska minimum ocenę dobrą z egzaminu teoretycznego i praktycznego (wykazanie się znajomością ćwiczeń siłowych (na przyrządach i wolnych) oraz rozciągających na określone grupy mięśni poprzez indywidualną demonstrację ćwiczeń oraz wykazanie się znajomością przygotowania i przeprowadzenia prostego programu treningowego.

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Lp.	Pozycja
1.	Delavier F. (2011) Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Tom I i II. PZWL Warszawa
2.	Rippetoe M. (2019) Programowanie treningu siłowego. Galaktyka

3.	Zając i wsp. (2009) Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice
4.	Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness. MUZA S.A
5.	Clemanceau J.P., Delavier F., Gundill M. (2012). Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL.
6.	Delavier F. (2012) Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy treningu siłowego. PZWL Warszawa
7.	Delavier F., Gundill M. (2019) The Strenght Training Anatomy Workout III. Advanced programming for serious strength and power. Human Kinetics.
8.	Rippetoe M (2018) Zaczynij od siły Kultowy poradnik treningu ze sztangą. Galaktyka
9.	Friel J. (2016) Szybkość i siła po 50-tce. Galaktyka
10.	Lauren M. (2016)Siła bez siłki. Forma i sprawność w 30-minutowych sesjach bez sprzętu. AHA
11.	King I., Schuler L. (2009) Nowoczesny trening siłowy Jak zbudować szczupłą i masywną sylwetkę. galaktyka
13.	Delavier F., Gundill M. (2019) Metoda Delaviera Atlas treningu siłowego dla kobiet. PZWL
14.	Hagerman P. (2018) Trening siłowy do triathlonu. Buk Rower
15.	Hough P., Penn S. (2016) Advanced Personal Training : Science to practice. Taylor & Francis Ltd
16.	Hochschild J. (2016) Anatomia Funkcjonalna dla fizjoterapeutów. Medpharm
17.	Fugiel J., Czajka K., Połuszyński P., Sławińska T. (2016) Motoryczność człowieka. Medpharm
18.	Merk J., Horstmann T. (2020) Zdrowe Kolana. Trening Funkcjonalny stawów kolanowych. Medpharm
19.	Cannon J. (2010) Advanced personal training. A Practical guide to working with healthy and special needs clients. Infinity Publishing.
20.	Sieroń D. (2018) Urazy i kontuzje treningu siłowego i fitness. Edra

Nordic Walking

Wydział	Wychowania Fizycznego
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Studia	I stopień (semestr IV)
Specjalność	Fitness
Nazwa przedmiotu	Nordic Walking
Liczba godzin	20
Jednostka prowadząca	Zakład Lekkoatletyki
Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu	dr Ryszard Michalski
Osoby prowadzące zajęcia	dr Leszek Korzewa
Cel przedmiotu	<p>Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy teoretycznej i praktycznej, dotyczącej korzyści utylitarnych, zdrowotnych i społecznych, jakie niesie ze sobą chodzenie z kijami.</p> <p>Przedmiot obejmuje zagadnienia dotyczące możliwości wykorzystania tej formy aktywności ruchowej, jaką jest NW, jako trening uzupełniający, w doskonaleniu ogólnego i specjalnego przygotowania motorycznego w różnych dyscyplinach sportu.</p> <p>Studentom zostaną zaprezentowane możliwości wykorzystania zestawów ćwiczeń fizycznych o charakterze: koordynacji specjalnej, siły specjalnej (praca z kijami/, w celu pożądanego, pozytywnej zmiany profilu sprawności fizycznej.</p> <p>U osób w podeszłym wieku, jako forma poprawiająca ogólną kondycję ciała.</p> <p>Natomiast u osób po przebytych kontuzjach, jako forma ruchu, umożliwiająca szybki powrót do sprawności.</p>

Treści kształcenia	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 PRK		
Wiedza			
Student charakteryzuje	A1_W13 zna elementarną terminologię używaną w wychowaniu	P6S_WG	

podstawową wiedzę dotyczącą terminologii Nordic Walking	fizycznym i rozumie jej źródła oraz zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, turystyka i rekreacja, zachowania zdrowotne i estetyczne).		
Student zna i charakteryzuje prawidłowe techniki Nordic Walking, rozpoznaje i poprawia błędy innych.	A1_W19 zna technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów indywidualnych oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęć edukacyjnych, zajęć szkolenia sportowego i imprez sportowo-rekreacyjnych; rozpoznaje i wyjaśnia przepisy wybranych indywidualnych dyscyplin sportowych; rozumie rolę sędziego w wybranych sportach indywidualnych	P6S_WG	
Student omawia wykorzystanie ćwiczeń Nordic Walking w fitnessie	A1_W11 zna i rozumie podstawowe koncepcje i modele zdrowia oraz rozumie cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej w profilaktyce społecznej.	P6S_WG P6S_WK	
Umiejętności			
Demonstruje poprawnie poszczególne techniki NW: klasyczną, fitness, sportową	A1_U16 umie pokazać technikę wykonania, asekurować i prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów indywidualnych, form tanecznych oraz ćwiczeń korekcyjnych i kompensacyjnych w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności oraz ocenić ich sprawność specjalną; potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane sporty indywidualne w formie zajęć edukacyjnych, zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, imprez sportowo-rekreacyjnych oraz tanecznych.	P6S_UW P6S_UO	
Student posiada umiejętność wykorzystania gier i zabaw ruchowych z wykorzystaniem kijów NW	A1_U18 umie prawidłowo stosować metodykę nauczania zabaw i gier ruchowych oraz prawidłowo dobrać zabawy i gry ruchowe w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestnika; potrafi zorganizować festyn z zabawami i grami ruchowymi.	P6S_UW P6S_UO	
Przygotowanie praktyczne z wykorzystaniem nabytych umiejętności (ćwiczeń) do przeprowadzenia zajęć z wykorzystaniem poszczególnych technik NW, z dostosowaniem do zaawansowania i wieku ćwiczących	A1_U03 potrafi interpretować wysiłkowe czynności organizmu występujące w różnych grupach wiekowych; umie stosować podstawowe zasady treningu zdrowotnego; potrafi kierować głębokością zmęczenia i rodzajem przerw wypoczynkowych podczas lekcji i innych form aktywności fizycznej o charakterze zdrowotnym lub rekreacyjnym oraz kierować rozwojem adaptacji wysiłkowej; potrafi wyjaśnić i interpretować zmiany metabolizmu zachodzące pod wpływem wysiłku o różnej intensywności, wykorzystując pomiary	P6S_UW	

	<p>wybranych parametrów biochemicznych - uwzględnia specyfikę możliwości osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p> <p>A1_U08 potrafi ocenić pozytywne mierniki zdrowia oraz posiada umiejętność stosowania podstawowych metod, form i środków edukacji zdrowotnej w pracy z grupami w różnym wieku</p>	P6S_UW	
Kompetencje społeczne			
<p>Dbłość o poziom sprawności fizycznej, dobrego samopoczucia, powrót do zdrowia.</p> <p>Współpraca w grupie, przejawianie wiodącej roli w organizacji i nauczaniu różnorodnych form ruchu z wykorzystaniem kijów NW.</p>	<p>A1_K04 jest przygotowany do pełnienia roli animatora czasu wolnego; roli nauczyciela sportu szkolnego, nauczyciela specjalisty pedagogiki leczniczej, nauczyciela tańca, nauczyciela edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, nauczyciela gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej a także do współtworzenia odpowiednich programów edukacyjnych o charakterze: wolnoczasowym (rekreacyjno-zdrowotne), sportowym, terapeutycznym, tanecznym oraz zintegrowanym</p>	<p>P6S_KR</p> <p>P6S_KO</p> <p>P6S_KK</p>	
<p>Student przestrzega zasad bezpieczeństwa, przepisów i zasad fair play w trakcie zajęć.</p>	<p>A1_K03 odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania na obowiązujących uregulowaniach prawnych</p>	<p>P6S_KR</p> <p>P6S_KO</p>	

Zasady i warunki zaliczenia

Opracowanie przez studenta konspektu zajęć praktycznych /treningu/ Nordic Walking z wykorzystaniem wybranej techniki /klasycznej, fitness, sportowej/ w grupie początkującej lub zaawansowanej.

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Lp.	Literatura podstawowa
1.	Wosko-Conrads Eva, Nordic walking - to proste!, tł. z niem. Aneta Duraj, Warszawa, 2009
2.	Wróblewski Piotr, Nordic walking. Bielsko-Biała, Wydawnictwo Pascal, 2010. (Poradnik FAN Funkcjonalny, Aktywny, Niezbędny)
3.	Mittermaier Rosi, Neureuther Christian i Neureuther Felix, Baur Christof, Thurner Bernd; [tł. Magdalena Jatowska]. Nordic walking - całoroczny trening, Warszawa, Wydawnictwo RM, 2010
4.	Burger Doris, Nordic walking - sposób na zdrowie i kondycję, z jęz. niem. przeł. Mieczysław Dutkiewicz, Warszawa, Klub dla Ciebie - Bauer-Weltbild Media, 2010

Lp.	Literatura uzupełniająca - artykuły
1.	Kamień Dorota, Gry i zabawy Nordic Walking na każdą porę roku. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2009, nr 10, s.39-43
2.	Straszyńska Danuta, Marsz z kijkami - już sport czy tylko moda? / Straszyńska Danuta. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2006, nr 2, s. (2-6)
3.	Matuszkiewicz Alina, Nordic Walking - spacer po zdrowie. Lider. 2006, nr 1, s. 30
4.	Kamień Dorota, Nordic Walking - zdrowo i na sportowo! Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2006, nr 11-12, s. 58-64
5.	Stefaniak Monika, Nordic Walking : jako forma masowej aktywności fizycznej, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2008, nr 7, s.40-42
6.	Stefaniak Monika, Nordic Walking w programowaniu aktywności fizycznej osób starszych, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2009, nr 11, s.43-48

Fitness w profilaktyce bólu kręgosłupa

Wydział	Wychowania Fizycznego
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Studia	I stopień (semestr 6)
Specjalność	Fitness
Nazwa przedmiotu	Fitness w profilaktyce bólów kręgosłupa
Liczba godzin	30 godzin
Jednostka prowadząca	Zakład Gimnastyki
Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu	Dr hab. Alicja Rutkowska-Kucharska
Osoby prowadzące zajęcia	Dr hab. Alicja Rutkowska-Kucharska
Cel przedmiotu	Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z programem ćwiczeń wzmacniających mięśnie stabilizujące kręgosłup.

Treści kształcenia	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 PRK	
	W-04,W-09,W-010W-013,W-017; U-06,U-08,U-10,U15; K-03,K05,K08	
<ul style="list-style-type: none"> • Przyczyny bólu kręgosłupa (LBP). Ergonomia w profilaktyce LBP • Charakterystyka mięśni stabilizujących kręgosłup • Ćwiczenia wzmacniające stabilizatory kręgosłupa wolne i z 		

przyborami <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia rozciągające w profilaktyce bólu kręgosłupa • Diagnoza efektów ćwiczeń mięśni stabilizujących kręgosłup • Programowanie zajęć dla osób o różnym poziomie sprawności i aktywności fizycznej. 		
--	--	--

Zasady i warunki zaliczenia

Ocena dostateczna –opracowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających i rozciągających z wybranym przyborem

Ocena dobra i bardzo dobra– opracowanie zestawu ćwiczeń w profilaktyce LBP z opisem ich udziału i stopniowania w nich obciążenia

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Lp.	Pozycja
	<ul style="list-style-type: none"> • J.Hochschild (2016) Anatomia Funkcjonalna dla fizjoterapeutów. Wyd. Medpharm • M.Adams, N. Boduk, K.Burton, P.Dolan (2010) Biomechanika bólu kręgosłupa. DB Publishing, Warszawa

Różne formy fitness

Wydział	Wychowania Fizycznego
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Studia	I stopień (semestr VI)
Specjalność	Fitness
Nazwa przedmiotu	Różne formy fitness
Liczba godzin	20 godz.
Jednostka prowadząca	Zakład Gimnastyki
Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu	Dr hab. Małgorzata Sobera
Osoby prowadzące zajęcia	Dr hab. Małgorzata Sobera

	Dr Paweł Połuszny oraz inni pracownicy z zakładów prowadzących formy fitness zawarte w programie przedmiotu
Cel przedmiotu	Zapoznanie z alternatywnymi formami fitness

Treści kształcenia	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 PRK	
	W14,W18; U03,U-10,U15; K04, K05, K06,	
<ul style="list-style-type: none"> • Technika wykonania ćwiczeń z taśmami elastycznymi, hantelkami piłkami. • Podstawy treningu okluzyjnego • Zapoznanie z metodą EMS • Formy fitness w profilaktyce kontuzji układu ruchu • Zapoznanie z aqua-aerobikiem • Formy relaksacyjne w fitnessie • Planowanie i pedagogizacja wybranych form fitness 		

Zasady i warunki zaliczenia

Warunki zaliczenia 6 sem.

- Ocena dostateczna: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności technicznych (obserwacja prowadzącego) oraz wiadomości (kolokwium oraz przygotowanie konspektu wybranej formy fitness) na ocenę dostateczną
- Ocena dobra: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności technicznych (obserwacja prowadzącego) oraz wiadomości (kolokwium oraz przygotowanie konspektu wybranej formy fitness) na ocenę dostateczną plus i dobrą
- Ocena bardzo dobra: czynny udział w zajęciach, zaliczenie umiejętności technicznych (obserwacja prowadzącego) oraz wiadomości (kolokwium oraz przygotowanie konspektu wybranej formy fitness) na ocenę dobrą plus i bdb.

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Lp.	Pozycja
1.	Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness. MUZA S.A
2.	Clemanceau J.P., Delawier F., Gundill M. (2012). Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL.
3.	Broussal-Derval A. Ganneau S. (2020) The Modern Art and Science of Mobility. Human Kinetics
4.	Tsatsouline P. (2010) Rozciąganie odprężone.
5.	Boyle M. (2019) Nowoczesny trening Funkcjonalny. Galaktyka