

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Nowoczesne formy gimnastyczne i fitness (GYM FIT), PG_00156152						
Kierunek studiów	Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	3		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	5		Liczba punktów ECTS		2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Prorektor ds. Studenckich -> Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		mgr Tomasz Aftański				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	30		0.0		20.0	50
Cel przedmiotu	Celem przedmiotu jest przybliżenie studentom zagadnień związanych z Nowoczesnymi Formami Gimnastycznymi i Fitness (GYM FIT). Omawiane i przedstawione zostaną teoretyczne i praktyczne podstawy współczesnych kierunków kształcenia ruchowego, które można wykorzystać w rozmaitych obszarach funkcjonowania klubów sportowych, akademii sportowych oraz innych rodzajów działalności biznesowej związanej ze sportem. Ćwiczenia praktyczne mają na celu zaznajomienie z techniką i metodyką ćwiczeń stosowanych w nowoczesnych odmianach Fitnessu, dzięki czemu wzrośnie samoświadomość studentów w obszarze kultury fizycznej oraz dbania o zrównoważony rozwój psychofizyczny.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[ZSSML3_K02] Ma świadomość konieczności uzupełniania oraz poszerzania zdobytej wiedzy i umiejętności, stara się interdyscyplinarnie łączyć wiedzę z różnych dziedzin oraz dyscyplin nauki.	Student ma świadomość jak promować społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej.	[SK6] demonstracja umiejętności praktycznych
	[ZSSML3_U07] Potrafi wyszukiwać niezbędne informacje w podejmowaniu racjonalnych decyzji o charakterze operacyjnym i strategicznym w przedsiębiorstwach funkcjonujących na rynku sportu i w innych podmiotach sportowych.	Student potrafi ocenić poprawność bezpiecznego wykonania i zastosowania form gimnastycznych i fitnessu.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZSSML3_K06] Jest gotów do pracy w grupach, współtworzenia ich bądź zarządzania nimi. Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.	Student współpracuje w zespole stosując zasadę etyki „fair play”.	[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[ZSSML3_W14] Ma uporządkowaną wiedzę szczegółową z zakresu specyfiki funkcjonowania przedsiębiorstw na rynku sportu i innych podmiotów sportowych.	Student posiada podstawową wiedzę na temat Nowoczesnych Form Gimnastyki i Fitnessu.	[SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZSSML3_U10] Posiada umiejętność przygotowywania prac pisemnych, prezentacji multimedialnych, dotyczących zagadnień szczegółowych w zakresie nauk o zarządzaniu i jakości ich przedstawiania oraz prowadzenia dyskusji w języku polskim i języku obcym.	Student potrafi wykorzystywać wiedzę, aby pokazać technikę wykonania zadania ruchowego w zakresie nowoczesnych form gimnastyki i fitnessu.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZSSML3_K07] Ma świadomość potrzeby dostosowania swojego zachowania i sposobu postępowania do odgrywanej w zespole roli.	Student ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych.	[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
Treści przedmiotu	1. Rozwój dziedziny Fitness w Polsce i na świecie. Obecne trendy. 2. Zasady prowadzenia zajęć grupowych, cueing stosowany w fitnessie. Podstawowe kroki LOW. 3. Kroki podstawowe w rozgrzewce, zasady doboru ćwiczeń, pozycje wyjściowe- lekcja przykładowa. 4. Podstawowe kroki na stepie, choreografia. 5. Trening wzmacniający z wykorzystaniem piłek FIT Ball. 6. Trening wzmacniający e z wykorzystaniem piłek Easy Ball, Ovo Ball. 7. Trening wzmacniający z wykorzystaniem sprzętu typu: hantle, stepy, gim-stick, mini-band. 8. Trening wydolnościowy: forma taneczna - Zumba. 9. Trening obwodowy, interwałowy z wykorzystaniem sprzętu. 10. Nowoczesny, niekonwencjonalny trening oddechu- Nirvana Fitness. 11. Stretching i rolowanie jako oddzielna jednostka treningowa.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	kolokwium pisemne	51.0%	50.0%
	praca/prezentacja zaliczeniowa	51.0%	50.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	1. D. Olex-Zarychta: Fitness- Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2009 2. J. Glińska-Właz, A. Worek, K. Warchol Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki Fitness Fosze 2021 3. K. Domagała: Rolowanie- Automasaż 2020	
	Uzupełniająca lista lektur	1. A. Bochenek, M. Reicher Anatomia Człowieka, PZWL Warszawa 1968 2. J. Hass Greene Anatomia w Tańcu, MUZA SA, Warszawa 2011	
	Adresy eZasobów	Adresy na platformie eNauczanie:	

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.