

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Fitness i siłownia					
Kod modułu kształcenia:		MK_MF093					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	3	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		25				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autorzy programu:

dr Renata Myrna-Bekas, mgr Łukasz Stawarz

Cele kształcenia:

Cel 1: Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć, z zakresu ćwiczeń siłowych i kulturystyki w różnych grupach społecznych

Cel 2: Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów oraz kształtowanie nawyku aktywności fizycznej i umiejętności w zakresie sportów całego życia.

Wymagania wstępne:

Bez wymagań wstępnych

Efekty kształcenia:

Umiejętności:

EK1: Potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu siłowego.

EK2: Student posiada umiejętności dbania o stan własnego zdrowia oraz własną sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu.

Kompetencje społeczne:

EK3: Wykazuje się permanentną postawą dbałości o poziom sprawności fizycznej, jak również wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu.

Treści kształcenia:**Ćwiczenia:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C 1	Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, środki ostrożności, zasady i warunki zaliczenia. Cechy układu mięśniowego i rodzaje ćwiczeń. Dekalog kulturystyczny.	2
C 2	Założenia i zasady siłowego treningu funkcjonalnego. Funkcjonalna jakość ruchu: stabilność, mobilność(założenia metody adaptacyjnej).	2
C 3	Trening z elastycznym oporem. Wykorzystanie taśm elastycznych w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych. Dopasowanie obciążeń w zależności od celu ćwiczeń. Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń z elastycznym oporem.	4
C 4	Bezpieczeństwo i zasady ćwiczeń z odważnikami kulowymi. Technika wykonania podstawowych ruchów: wymach oburącz, wymach jednorącz, zarzut jednorącz, zarzut oburącz: różnice pomiędzy zarzutem jednorącz a oburącz, podrzut, wyciskanie jednorącz i oburącz, rwanie, zasady prowadzenia treningu indywidualnego i grupowego	4
C 5	Ćwiczenia z zastosowaniem wolnych obciążeń sztanga, sztangielki, piłki lekarskie, krążki itp.	6
C 6	Ćwiczenia z wykorzystaniem oporu własnego ciała i współćwiczącego.	3
C 7	Funkcjonalny trening siłowy osób w różnym wieku przykłady ćwiczeń siłowych dla dzieci i młodzieży oraz osób w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym.	2
C 8	Samodzielne przygotowanie i pokazanie zestawu ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe.	2

Metody kształcenia:

1. Ćwiczenia praktyczne grupowe
2. Ćwiczenia praktyczne indywidualne

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	25
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	25
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu siłowego, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu siłowego, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu siłowego, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu siłowego, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu siłowego, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi zademonstrować prawidłowo zestawu ćwiczeń z zakresu treningu siłowego, nie potrafi zaproponować zestawu ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną według koncepcji holistycznej. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	EK1, EK2
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez	EK3

prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacja postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrowa postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,5 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrowa postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,0 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrowa postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,5 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrowa postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,0 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrowa postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 2,0 – Nie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej demonstrowa postawę antyzdrowotną.	
---	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen cząstkowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

- *sprawdzian praktyczny*
- *aktywność podczas zajęć*
- *obserwacja zachowań*

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1 Cel 2	C2 –C8	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań Sprawdzian praktyczny
EK2	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1 Cel 2	C2 –C8	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań Sprawdzian praktyczny
EK3	K_K09	Cel 1 Cel 2	C1 –C8	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Brzózka T.: Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg, Wrocław 2010.
2. Dalavier F., Gundill M.: Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2012 (część I i II).
3. Ellsworth A.: Anatomia treningu mięśni tułowia. Buchmann, Warszawa 2012.
4. Manocchia P.: Anatomia treningu siłowego. Buchmann, Warszawa 2012.
5. Szeligowski P.: Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Wydawnictwo AHA, Łódź 2012.
6. Trzaskoma Z.Ł. Kompleksowe zwiększanie siły sportowców. Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.

Literatura uzupełniająca:

1. Delavier F. Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
2. Olex D., Fitness metodyka i praktyka, wyd. AWF Katowice, 2003
3. Ignaszewska – Kuhbauch J., Nowości w światowym fitnessie – wellness, body & mind, body intelligence concept. Seminarium – Nowoczesny klub fitness, AWF Warszawa. 2001.