

<b>SPECJALIZACJE INSTRUKTORSKIE</b>	nr w planie studiów	ECTS
<b>Instruktor rekreacji ruchowej- fitness – Nowoczesne formy gimnastyki</b>	<b>43</b>	<b>11</b>

Profil kształcenia	<b>praktyczny</b>
Wydział / Kierunek	<b>Wychowanie Fizyczne / Sport</b>
Jednostka organizacyjna	<b>Zakład Gimnastyki, Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów</b>
Poziom studiów	<b>I°</b>
Rok, semestr	<b>III rok, sem. 5, 6</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Tryb studiów	<b>stacjonarne</b>
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	<b>45 / 60</b>
Forma zaliczenia	<b>Zo5, Zo6, E6</b>
Charakter zajęć	<b>fakultatywny</b>

### CELE PRZEDMIOTU

Podniesienie sprawności specjalistycznej studentów. Przekazanie wiedzy o metodyce, technice oraz terminologii z zakresu fitness – nowoczesne formy gimnastyki. Przygotowanie do prowadzenia zajęć z obszaru fitness – nowoczesne formy gimnastyki.
--

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W10	P_W01 Zna terminologię i nazewnictwo podstawowych kroków aerobikowych	M1_W10
K_W08 K_W10	P_W02 Zna technikę wykonania podstawowych kroków aerobikowych, ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, relaksacyjnych	M1_W10
K_W08 K_W10	P_W03 Zna metodykę nauczania podstawowych kroków aerobikowych, ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, relaksacyjnych	M1_W10
K_W13	P_W04 Zna zasady prowadzenia zajęć aerobikowych.	M1_W08 M1_W11 M1_W12 M1_W07 M1_W10
K_W08	P_W05 Zna podstawowe wiadomości z zakresu muzyki	M1_W04 M1_W06 M1_W08
K_W07	P_W06 Posiada wiedzę na temat rozwoju fitness w Polsce i na świecie.	M1_W04 M1_W06 M1_W08
K_W08	P_W07 Zna podstawowe zasady, formy, środki i metody treningu fitness.	M1_W04 M1_W06 M1_W08
K_U01 K_U03 K_U04 K_U11 K_U12 K_U15	P_U01 Potrafi poprowadzić zajęcia z muzyką według obowiązujących zasad	M1_U01 M1_U02 M1_U03 M1_U07 M1_U13 M1_U09 M1_U10 M1_U11
K_U03 K_U15	P_U02 Potrafi metodycznie nauczyć prostych układów choreograficznych	M1_U01 M1_U02 M1_U03 M1_U07 M1_U11
K_U03 K_U15	P_U03 Potrafi poprowadzić ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, relaksacyjne	M1_U01 M1_U02 M1_U03 M1_U07 M1_U11
K_U03 K_U06 K_U14 K_U15	P_U04 Potrafi odpowiednio dobrać formy, środki i metody treningu fitness w pracy z klientami na różnym stopniu zaawansowania	M1_U01 M1_U02 M1_U03 M1_U07 M1_U10 M1_U11

*Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

K_U11	P_U05 Umie stosować środki ekspresji werbalnej i niewerbalnej stosowane w zajęciach fitness	M1_U03 M1_U13
K_K05 K_K06	P_S01 Jest przygotowany do propagowania zajęć z zakresu różnych form gimnastycznych w środowisku szkolnym i pozaszkolnym	M1_K01 M1_K03 M1_K04 M1_K06 M1_K09
K_K02 K_K04 K_K07 K_K09	P_S02 Rozwija własne upodobania w zakresie nowoczesnych form gimnastycznych	M1_K01 M1_K02 M1_K09
K_K05 K_K06	P_S03 Potrafi współdziałać w zespole	M1_K01 M1_K02 M1_K03 M1_K04 M1_K05 M1_K06
K_K02 K_K04 K_K08 K_K10	P_S04 Jest odpowiedzialny za zdrowie i bezpieczeństwo swoje oraz uczestników zajęć	M1_K02 M1_K03 M1_K04 M1_K07 M1_K08

**LITERATURA**

podstawowa	Grodzka-Kubiak E; 2002 Aerobik czy fitness. Wydawnictwo DDK Edition Poznań Olex-Zarychta D; 2005 Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness. AWF Katowice Sztot Z; 2002. Aerobik-teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. Wydawnictwo Uczelniane AWF Gdańsk.
uzupełniająca	Atkinson H; Deane A. 1995. Ćwiczenia z taśmą Dyna-Band. Świat Książki, Warszawa. Kozłowski S. 1987. Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka. [W:] Czynniki rozwoju człowieka (red.) N. Wolański. PWN, Warszawa Kurz T; 1997. Stretching-trening gibkości. Sport i Turystyka, Warszawa. Osiński W; 2000 Antropomotoryka. A WF Poznań Raczek J; Mynarski W; Ljach W; 1998. Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice.