

**Karta przedmiotu**

|  |  |   |   |                        |   |                       |       |
|--|--|---|---|------------------------|---|-----------------------|-------|
| Nazwa i kod przedmiotu                   | Prozdrowotne formy aktywności ruchowej, PG_00194063  |   |   |                        |   |                       |       |
| Kierunek studiów                         | Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)  |   |   |                        |   |                       |       |
| Data rozpoczęcia studiów                 | październik 2026 r.  | Rok akademicki realizacji przedmiotu                      |   |                        | 2026/2027   |                       |       |
| Poziom kształcenia                       | I stopnia - licencjackie   | Grupa zajęć   |   |                        | Grupa zajęć fakultatywnych  |                       |       |
| Forma studiów                            | stacjonarne  | Sposób realizacji   |   |                        | na uczelni  |                       |       |
| Rok studiów                              | 1  | Język wykładowy   |   |                        | polski  |                       |       |
| Semestr studiów                          | 1  | Liczba punktów ECTS                                       |   |                        | 2.0   |                       |       |
| Profil kształcenia                       | ogólnoakademicki   | Forma zaliczenia  |   |                        | zaliczenie  |                       |       |
| Jednostka prowadząca                     |  |   |   |                        |   |                       |       |
| Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców) | Odpowiedzialny za przedmiot  |   | dr Sabina Nowak   |                        |   |                       |       |
|  | 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  |   | 1.0                    |   | 19.0                  | 50    |
| Cel przedmiotu                           | <p>Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy z zakresu podstaw promocji zdrowia, z uwzględnieniem czynników warunkujących zdrowie oraz zachowań prozdrowotnych w stylu życia. Omówione i przedstawione zostaną teoretyczne i praktyczne podstawy współczesnych prozdrowotnych form aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem stosownych pozycji wyjściowych i ćwiczeń, dostosowanych do różnych nieprawidłowości w obrębie kręgosłupa. Treningi prozdrowotne mają na celu zaznajomienie z najbardziej popularnymi trendami aktywności fizycznej stosowanymi obecnie w świecie Fitness.</p> <p>Nabytą wiedzę student może wykorzystać w rozmaitych obszarach funkcjonowania klubów sportowych, studiach aktywności prozdrowotnej oraz innych rodzajów działalności biznesowej związanej ze sportem. Dzięki uzyskanej wiedzy wzrośnie samoświadomość studentów w obszarze szeroko pojętej kultury fizycznej oraz dbania o swoje zdrowie i rozwój psychofizyczny.</p> |   |   |                        |   |                       |       |
| Efekty uczenia się przedmiotu            | Efekt kierunkowy   |   | Efekt z przedmiotu  |                        | Sposób weryfikacji i oceny efektu   |                       |       |
|  | [ZSSML3_U11] Potrafi współdziałać i pracować w zespołach, przyjmując w nich różne role.  |   | Potrafi pokazać technikę wykonania zadania ruchowego w zakresie różnych form prozdrowotnej aktywności fizycznej, potrafi współpracować w zespole stosując zasadę "fair play". |                        | [SU6] demonstracja umiejętności praktycznych<br>[SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta |                       |       |
|  | [ZSSML3_K02] Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, a także do dbałości o dorobek i tradycje zawodów związanych z zarządzaniem i rynkiem sportu.  |   | Potrafi planować i organizować wydarzenia sportowe, mając poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych.  |                        | [SK2] prezentacja/projekt/referat/raport<br>[SK6] demonstracja umiejętności praktycznych                    |                       |       |

|   |   |  |                         |
|---|---|--|-------------------------|
| Treści przedmiotu   | <p>1-3. Anatomia człowieka- analiza ruchu i nadrzędna rola głównych stawów w ujęciu funkcjonalnym.</p> <p>4. Podstawy promocji zdrowia, miejsce aktywności fizycznej w prozdrowotnym stylu życia i jej rodzaje.</p> <p>5. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w aspekcie prozdrowotnym.</p> <p>6. Trening funkcjonalny jako jedna z form ćwiczeń prozdrowotnych. Podstawowe ćwiczenia, nazewnictwo.</p> <p>7. Podstawowe formy zajęć prozdrowotnych z uwzględnieniem nieprawidłowości w obrębie kręgosłupa.</p> <p>8. Przykładowe lekcje: Zdrowy kręgosłup z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu.</p> <p>9. Technika i podstawowe ćwiczenia w metodzie wg. Josepha Pilatesa - lekcja pokazowa z wykorzystaniem sprzętu.</p> <p>10. Stabilizacja kręgosłupa, struktura lekcji. Zasady ćwiczeń mobilizujących, rozciągających, wzmacniających i równoważnych stosowanych w zajęciach prozdrowotnych.</p> <p>11. Stretching- korzyści płynące z rozciągania i rodzaje stretching, lekcja pokazowa.</p> <p>12. Nirvana Fitness- lekcja pokazowa oparta na oddechu wg. Metody BUTEJKO. Omówienie zajęć.</p> <p>13. Animal Flow- pozycje wyjściowe do treningu oraz technika nauczania kluczowych pozycji stosowanych w treningu na czterech punktach podporu.</p> <p>14. Zaliczenie przedmiotu w formie testu oraz Projektowanie własnego programu ćwiczeń (reguły oraz dobór pozycji i ich kompensacja).</p> <p>15. Zaliczenie przedmiotu: przygotowanie konspektu i pokaz wybranych ćwiczeń z analizą ich zastosowania.</p> |  |                         |
| Wymagania wstępne i dodatkowe                                     |   |  |                         |
| Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się     | Sposób oceniania (składowe)   | Próg zaliczeniowy  | Składowa oceny końcowej |
|   | Prezentacja   | 51.0%  | 100.0%                  |
| Zalecana lista lektur   | Podstawowa lista lektur   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Delavier F. Atlas treningu siłowego, PZWL, Warszawa 2004</li> <li>2. Ignaszewska Kuhbauch J., Nowości w światowym fitnessie wellness, body &amp; mind, body intelligence concept. Seminarium Nowoczesny klub fitness, Warszawa AWF 2001.</li> <li>3. Jerzemowski J., Duda B., Orkiszewska A., Wójtowicz E. Anatomia człowieka, Narząd ruchu. AWFIS, Gdańsk 2010..</li> <li>4. Listkowski M.: Stretching sprawność i zdrowie. Łódź, Wydawnictwo Marian Listkowski 1994</li> <li>5. Olex Zarychta D.: Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice, AWF 2005.</li> <li>6. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.</li> <li>7. Robinson L. Convy G.: Ćwiczenia Pilates. Bauer-Weltbild Media 2000.</li> <li>8. Woynarowska B., Edukacja Zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.</li> <li>9. Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza SA, Warszawa 2007</li> <li>10. Zeyland-Malawka E., Ćwiczenia korekcyjne, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2006.</li> <li>11. Listkowska A., Listkowski M., Stretching A-Z, Wyd. Aleksandra 2007</li> <li>12. Nowosad Z., Woźnicki. J., Mobilizacja tkanek miękkich, 2014</li> <li>13. dr Georg Feuerstein, dr Larry Payne, Joga dla bystrzaków, Wyd. Helion 2013</li> <li>14. Knopek N., Dlaczego joga</li> <li>15. Wilanowski A., Nordick Walking dla każdego, Nord Walk 2014</li> <li>16. Waterfold Press Kavanagh J., Day Hiking essentials, Waterford Press Ltd 2019</li> </ol> |                         |
|   | Uzupełniająca lista lektur  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bilczyńska J.: Pilates, Wydawnictwo Dragon , Marzec 2012.</li> <li>2. Czerwiński R.: Kręgosłup na co dzień. Wydawnictwo SIC, 2000.</li> <li>3. Grodzka Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002.</li> <li>4. Fidusiewicz H.: Aerobik PKOL. Warszawa Scangraph, 1997.</li> <li>5. Kutzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. Wyd. Dydaktyczne, W-wa. 2001</li> </ol>  |                         |
|   | Adresy eZasobów   |  |                         |
| Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania |   |  |                         |
| Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu                             | Nie dotyczy   |  |                         |

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.