

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Prozdrowotne formy aktywności ruchowej, PG_00194065						
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	2	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_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 [SK6] demonstracja umiejętności praktycznych		
	[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 [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta		

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"> 1. Delavier F. Atlas treningu siłowego, PZWL, Warszawa 2004 2. Ignaszewska Kuhbauch J., Nowości w światowym fitnessie wellness, body & mind, body intelligence concept. Seminarium Nowoczesny klub fitness, Warszawa AWF 2001. 3. Jerzemowski J., Duda B., Orkiszewska A., Wójtowicz E. Anatomia człowieka, Narząd ruchu. AWFIS, Gdańsk 2010.. 4. Listkowski M.: Stretching sprawność i zdrowie. Łódź, Wydawnictwo Marian Listkowski 1994 5. Olex Zarychta D.: Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice, AWF 2005. 6. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999. 7. Robinson L. Convy G.: Ćwiczenia Pilates. Bauer-Weltbild Media 2000. 8. Woynarowska B., Edukacja Zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007. 9. Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza SA, Warszawa 2007 10. Zeyland-Malawka E., Ćwiczenia korekcyjne, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2006. 11. Listkowska A., Listkowski M., Stretching A-Z, Wyd. Aleksandra 2007 12. Nowosad Z., Woźnicki. J., Mobilizacja tkanek miękkich, 2014 13. dr Georg Feuerstein, dr Larry Payne, Joga dla bystrzaków, Wyd. Helion 2013 14. Knopek N., Dlaczego joga 15. Wilanowski A., Nordick Walking dla każdego, Nord Walk 2014 16. Waterfold Press Kavanagh J., Day Hiking essentials, Waterford Press Ltd 2019 	
	Uzupełniająca lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bilczyńska J.: Pilates, Wydawnictwo Dragon , Marzec 2012. 2. Czerwiński R.: Kręgosłup na co dzień. Wydawnictwo SIC, 2000. 3. Grodzka Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002. 4. Fidusiewicz H.: Aerobik PKOL. Warszawa Scangraph, 1997. 5. Kutzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. Wyd. Dydaktyczne, W-wa. 2001 	
	Adresy eZasobów		
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania			
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.