

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Nowoczesne formy gimnastyczne GYM FIT, PG_00194194						
Kierunek studiów	Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2028/2029		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć			Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	3	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	6	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	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_U11] Potrafi współdziałać i pracować w zespołach, przyjmując w nich różne role.		Wykorzystując powiadaną wiedzę z zakresu nowoczesnych form gimnastyki i fitnessu, potrafi pokazać technikę wykonania zadania ruchowego; współpracując w zespole, stosując zasadę etyki „fair play”.		[SU6] demonstracja umiejętności praktycznych [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 oceniać i dbać o dorobek i tradycje branży fitness oraz zarządzania sportem, identyfikować wzory dobrej praktyki i etyczne standardy, a także promować je wśród uczestników, partnerów i współpracowników.		[SK2] prezentacja/projekt/referat/raport		

Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwój dziedziny Fitness w Polsce i na świecie. Obecne trendy. 2. Zasady prowadzenia zajęć grupowych, cueing stosowany w fitnessie. Podstawowe kroki w choreografii- lekcja pokazowa. 3. Podstawowe kroki na stepie- lekcja pokazowa. 4. Step funkcjonalny- trening funkcjonalny z wykorzystaniem stepu- lekcja pokazowa. 5. Total Body Condition z wykorzystaniem dodatkowego sprzętu - lekcja pokazowa. 6. Trening wzmacniający z wykorzystaniem piłek FIT BALL. 7. Trening obwodowy z wykorzystaniem sprzętu lekcja pokazowa. 8. Power pump jako trening wytrzymałości mięśniowej- lekcja pokazowa. 9. Protokoły Cross Treningu w zajęciach fitness- lekcje pokazowe. 10. Popularne treningi interwałowe z ciężarem własnego ciała oraz z wykorzystaniem sprzętu lekcje pokazowe. 11. Pilates lekcja pokazowa z wykorzystaniem sprzętu. 12. Stretching z wykorzystaniem dodatkowego sprzętu- lekcja pokazowa. 13. Automasaż powięziowy jako technika samodzielnego rozluźniania. 14. Struktury nowoczesnych klubów fitness. 15. Zaliczenie przedmiotu; część teoretyczna i praktyczna. 		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Prezentacja/praca zaliczeniowa	51.0%	100.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Domagała K. Rolowanie- Automasaż rozluźnianie mięśni w sporcie rehabilitacji poprawie sprawności, Konfizjo 2022 2. Glińska- Właż J., Worek A., Warchoń K., Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness, Fosze 2021 3. Olex-Zarychta D. Fitness- Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Katowice 2009 4. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness, Muza SA, Warszawa 2027 	
	Uzupełniająca lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bilczyńska J., Pilates, Dragon 2012 2. Bochenek A., Reicher M., Anatomia Człowieka, PZWL Warszawa 1968 3. Hass Greene J., Anatomia w Tańcu, MUZA SA, Warszawa 2011 	
	Adresy eZasobów		
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania			
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.