

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Praktyka w klubie fitness
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Practice in a Fitness Club
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASF1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Praktyki
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	0	0	30	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Umożliwienie bezpośredniego kontaktu z rzeczywistym funkcjonowaniem klubów fitness, a w szczególności z zakresem pracy instruktora fitness.
- Cel2 W ramach praktyki studenci poznają warsztat pracy rozumiany jako działalność zawodowa.
- Cel3 Poznają warunki i zasady w jakich funkcjonują kluby fitness. Obserwacja pracy opiekunów, asysta i samodzielne wykonywanie wybranych czynności zawodowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Opanowanie materiału z dotychczasowego toku studiów.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Wiedza n/t praktycznych form działalności klubów i fitness i innych instytucji zajmujących się k.f. osób starszych
- EK2 Wiedza: Umiejętność prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych o różnym charakterze i w różnych warunkach.
- EK3 Kompetencje społeczne: Nabycie i rozwijanie umiejętności bycia animatorem i mentorem aktywności różnych osób, w tym starszych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
P1	Zapoznanie się ze strukturą i organizacją klubu- system organizacji pracy; dokumentacja (regulamin, przepisy bhp i ppoż obowiązujące w jednostce); obieg informacji i system komunikacji; rodzajem świadczonych usług; potrzebami osób korzystających z zajęć fitness; stopniem zaspokojenia potrzeb osób korzystających z zajęć fitness	4
P2	Zapoznanie się z najważniejszymi pojęciami związanymi z ideą fitness&wellness (historia, charakterystyka, podział); problematyką i metodyką zawodu instruktora fitness;	4
P3	Zapoznanie ze stosowanymi w jednostce metodami i technikami pracy.zajęć fitness, zasadami i strukturą lekcji; przykładowymi formami zajęć fitness - wytrzymałościowymi (low, hi-lo, fat burning, dance), wzmacniającymi (m.in.: shape, bpu,bs), mieszanymi (m.in.: step, tbc, tae-bo), prozdrowotnymi - body&mind (m.in.: Pilates, stretching, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne), wykorzystaniem przyborów w lekcji fitness (taśmy Thera Band, piłki Body Ball, piłki Ballooning, ciężarki, tubingi, Rollery, Cyrkle), przykładami lekcji (AQUA, ZUMBA, BOKWA, TAE-BO).	6
P4	Pod kierunkiem opiekuna praktyk- przygotowanie do pracy z klientem klubu, z uwzględnieniem potrzeb osób starszych.	4
P5	Asystowanie w programowaniu zajęć dla klientów w klubie, student współpracuje z trenerem fitness i zbiera dane w oparciu o przeprowadzony wywiad, zapis obserwacji własnych podczas sesji treningowej,	6
P6	Przeprowadzenie ustalonej jednostki zajęć fitness - analiza przypadków oraz monitorowanie skutków wykonanej pracy własnej, a także prowadzenia dokumentacji tych efektów na kartach dziennika.	6
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Konsultacje
- M2 Studium przypadku
- M3 Sesje rozwiązywania problemu
- M4 Projekty
- M5 Ćwiczenia laboratoryjne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
treningi własne - zapoznanie z wyposażeniem klubu	5
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Bezpieczne, efektywne i atrakcyjne zrealizowanie zleconego zadania
---	--

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
---	----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Wiedza na poziomie ogólnym
NA OCENĘ 4	Obszerne i bezbłędne opanowanie zagadnień
NA OCENĘ 5	Wyczerpujące i bezbłędne opanowanie tematu
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Umiejętności na poziomie podstawowym
NA OCENĘ 4	Umiejętność poszerzonej realizacji zagadnień z zakresu danej problematyki.



NA OCENĘ 5	Wyczerpujące i bezbłędne zrealizowanie tematów praktyki
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Realizacja zleconych zadań na poziomie podstawowym kompetencji i zaangażowania.
NA OCENĘ 4	J.w. w stopniu wyższym.
NA OCENĘ 5	Wyróżniające pełnienie funkcji animatora i mentora aktywności fizycznej różnych osób, w tym starszych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02 K_W03 K_W07 K_W09 K_W12 K_W13 K_W18	Cel1 Cel2 Cel3	P1 P2 P3 P4 P5 P6		F1 P1
EK2	K_U03 K_U04 K_U06 K_U07 K_U08 K_U10 K_U12 K_U18 K_U19	Cel1 Cel2 Cel3	P1 P2 P3 P4 P5 P6		F1 P1
EK3	K_K01 K_K03 K_K05 K_K08 K_K09	Cel1 Cel2 Cel3	P1 P2 P3 P4 P5 P6		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambroży T, Kaganek K, Kost M, Pilch W — *Cw. siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Kuński H. — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2003, Agencja Wydawnicza MedsportPress

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kaczyński A — *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych*, Wrocław, 1988, AWF
- 2 Labus A — *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, Katowice, 2014, ROPS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)
mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)
dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)



dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)

dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....
.....