Karta modułu/przedmiotu

Informacje ogólne o module/przedmiocie	
1. Kierunek studiów: Biotechnologia medyczna	**2. Poziom kształcenia:** studia pierwszego stopnia **3. Forma studiów:** stacjonarne
4. Rok: I	**5. Semestr:** II
6. Nazwa modułu: Pozostałe zajęcia **Nazwa przedmiotu:** Aerobowe i siłowe formy kształtowania sylwetki	
7. Status modułu/przedmiotu: przedmiot do wyboru	
8. Jednostka realizująca moduł/przedmiot: Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu Wydział Nauk o Zdrowiu 40-752 Katowice Ligota, ul. Medyków 8	
9. Prowadzący moduł/przedmiot (imię, nazwisko, adres e-mail): Dr Małgorzata Dalewska (mdalewska@gmail.com), mgr Lidia Anton (la22@o2.pl), mgr Andrzej Szumski (akszumscy@wp.pl)	
10. Cel kształcenia: Opanowanie wiadomości z zakresu sposobów regulowania masy ciała i modelowania sylwetki. Nabycie praktycznych umiejętności modelowania ciała przy pomocy metod ruchowych. Mobilizacja do postaw prozdrowotnych.	
11. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: Podstawowa znajomość budowy ciała i funkcjonowania układów czynnościowych.	

12. Efekty kształcenia

Numer efektu kształcenia	Efekty kształcenia Student, który zaliczył moduł/przedmiot:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
01	Potrafi zastosować odpowiednią formę ruchu w zależności od celu, jaki chce osiągnąć w kształtowaniu sylwetki (spalanie tkanki tłuszczowej, rozbudowa mięśni),	K_W08 K_U05	M2_W01, M2_W03, M2_W04, M2_W06 M2_U03, M2_U05, M2_U08
02	Rozumie zależność pomiędzy stylem życia a zdrowiem i chorobą ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia.	K_W11 K_K02 K_K04	M2_W04, M2_W 06 M2_K05 M2_K,06
03	Prezentuje oraz promuje zdrowy styl życia.	K-K11	M2_K01

13. Formy zajęć w odniesieniu do efektów kształcenia

Numer efektu kształcenia	Forma zajęć dydaktycznych					
	wykład	seminarium	ćwiczenia laboratoryjne	ćwiczenia praktyczne	inne	e-learning
01				x		
02				x		
03				x		

14. Treści programowe

14.3. Forma zajęć: ćwiczenia		
C1	Przepisy BHP na obiektach sportowych.	1

C2	Typy sylwetki. Skład masy ciała.	1
C3	Wskaźniki prawidłowej masy ciała. Ocena prawidłowej postawy.	1
C4	Wpływ wysiłku fizycznego na organizm. Test wydolnościowy	1
C5	Wysiłek fizyczny dynamiczny i statyczny. Ćwiczenia przykłady.	1
C6	Zasady treningu dla początkujących na siłowni.	1
C7	Rozgrzewka izometryczna i zasady strechingu.	1
C8	Ogólne zapoznanie z metodami powiększania masy mięśniowej oraz spalania tkanki tłuszczowej na siłowni.	1
C9	Urządzenia cardio. Tętno aerobowe.	1
C9	Ćwiczenia modelujące mięśnie ramion, przedramion z wykorzystaniem wolnych ciężarów	1
C10	Ćwiczenia modelujące klatki piersiowej z wykorzystaniem wolnych ciężarów i urządzeń siłowych	1
C11	Ćwiczenia modelujące mięśnie brzucha i grzbietu na siłowni.	1
C12	Ćwiczenia modelujące mięśnie nóg i pośladków na siłowni.	1
C13	Dieta, suplementy i odżywki.	1
C14	Rola wody w organizmie.	1
C15	Domowy atlas ćwiczeń.	2
C16	Wellness i fitness. Aktualne tendencje i kierunki rozwoju.	2
C17	Zasady uczestnictwa w zajęciach aerobowych.	2
C18	Test wydolnościowy.	2
C19	Test mięśniowy.	2
C20	Pomiar składu ciała metodą BIA.	2
C21	Muzyczne formy ruchowe o różnej intensywności (LO, HI/LO, LO).	2
C22	Ćwiczenia ułatwiające spalanie tkanki tłuszczowej. Obliczanie tętna aerobowego.	2
C23	Różne formy aerobowe z muzyką ułatwiające spalanie tkanki tłuszczowej – aerobox, FAT burning.	2
C24	Ćwiczenia z taśmami thera band.	2
C25	Ćwiczenia z piłkami thera band.	2
C26	Ćwiczenia modelujące mięśnie brzucha z ciężarkami.	2
C27	Step. Zasady ćwiczenia na stepie. Kroki bazowe i krótkie układy choreograficzne.	2
C28	Ćwiczenia wydolnościowe na stepie.	2
C29	Ćwiczenia wzmacniające na stepie.	2
C30	Zaliczenie .	2
Łącznie		**45**
Łączna liczba godzin z przedmiotu		**45**

15. Metody kształcenia	
Ćwiczenie 1	Wykład informacyjny w formie prezentacji multimedialnej
Ćwiczenie 2- 29	Prelekcja, pokaz, ćwiczenia właściwe
Ćwiczenie 30	Weryfikacja wiadomości i umiejętności w formie testu pisemnego i praktycznego
16. Sposoby weryfikacji efektów kształcenia i sposoby oceny	

Numer efektu kształcenia	Sposoby weryfikacji	Warunki zaliczenia
01	Sprawdzian praktyczny – wykonanie zadań związanych z doborem ruchu do postawionego celu w formie ćwiczeń	50 % prawidłowo wykonanych zadań
02	Sprawdzian pisemny w formie testu jednokrotnego wyboru	60 % prawidłowych odpowiedzi
03	Ocena aktywności i zaangażowania na zajęciach	Obecności i aktywne uczestnictwo w minimum 24 zajęciach

17. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	Forma aktywności	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	udział w ćwiczeniach	60
	konsultacje	10
	łącznie	**70**
Samodzielna praca studenta	przygotowanie do ćwiczeń	30
	łącznie	**30**
Łącznie		**100**
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu		**2**

18. Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące przedmiot	
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	2

19. Literatura

19.1. Podstawowa

1. J. Orzech, Kształtowanie sylwetki ciała, Tarnów 1998.
2. F. Delavier. Modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń dla kobiet, PZWL Warszawa 2008,
3. T. Stefaniak, Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II, Wrocław 2002.
4. Bator, T. Kasperczyk, Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii, AWF , Kraków 2000.
5. E. Kubiak, DDK Edition: Aerobik czy fitness, , Poznań 2002

19.2. Literatura uzupełniająca

1. Gablankowski, Streching w szkole, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994 r.

20. Inne przydatne informacje o module/przedmiocie	
20.1. Liczebność grup	15 -20 osób
20.2. Materiały do zajęć	Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu siłowni i sali gimnastycznej, sprzęt audiowizualny
20.3. Miejsce odbywania się zajęć	Sala gimnastyczna, siłownia
20.4. Miejsce i godzina konsultacji	Godziny konsultacyjne ustalone przez studentów z prowadzącym zajęcia
20.5. Inne	

Przedmiot kończy się zaliczeniem bez oceny