

**Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

Nazwa Wydziału	Wydział Wychowania Fizycznego		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Katedra Teorii i Praktyki Sportu Zakład Treningu Sportowego i Samoobrony		
Nazwa modułu kształcenia	<b>Specjalizacja instruktorska z rekreacji ruchowej - Fitness – funkcjonalny trening siłowy</b>		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	3,4		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	<u>Wiedza</u> W1  W2 W3  <u>Umiejętności</u> U1  U2 U3 U4  <u>Kompetencje społeczne</u> K1 K2 K3 K4	K_W02, K_W10 K_W16 K_W17 K_W10 K_W05  K_U03 K_U14 K_U13 K_U01 K_U02  K_K06 K_K08 K_K03 K_K02	M2_W02 M2_W05, M2_W10 M2_W10 M2_W10 M2_W05, M2_W10 M2_W03  M2_U05, M2_U10 M2_U12 M2_U11 M2_U07, M2_U02 M2_U02, M2_U05  M2_K04 M2_K05 M2_K01, M2_K09 M2_K01, H2P_K01, S2P_K01
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<u>Wiedza</u> <b>W1.</b> Student charakteryzuje cele, założenia i zasady siłowego treningu funkcjonalnego. Rozróżnia metody i formy treningu siły mięśniowej. Rozpoznaje sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym.  <b>W2.</b> Identyfikuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas prowadzenia funkcjonalnego treningu siłowego z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów.  <b>W3.</b> Tłumaczy sens promowania funkcjonalnych ćwiczeń siłowych, jako elementu zdrowego trybu życia.  <u>Umiejętności</u> <b>U1.</b> Student posiada umiejętności niezbędne do planowania i prowadzenia		

	<p>funkcjonalnych ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem różnorodnych przyborów i przyrządów (opór elastyczny, podwieszenia, wolne obciążenia, niestabilne podłoża) oraz ciężaru własnego ciała i ciężaru ciała partnera.</p> <p><b>U2.</b> Potrafi nauczyć i poprawnie wykonuje funkcjonalne ćwiczenia siłowe.</p> <p><b>U3.</b> Potrafi skutecznie motywować podopiecznych do wykonywania funkcjonalnych ćwiczeń siłowych ukazując ich walory prozdrowotne.</p> <p><b>U4.</b> Potrafi wykorzystywać testy oceniające postępy w zakresie funkcjonalnego przygotowania motorycznego.</p> <p><u>Kompetencje społeczne</u></p> <p><b>K1.</b> Prowadząc zajęcia ruchowe student jest komunikatywny, wykorzystuje różne metody przekazu informacji.</p> <p><b>K2.</b> Rozumie znaczenie odpowiedzialności za zdrowie i sprawność podopiecznych.</p> <p><b>K3.</b> Ma świadomość, że jego postawa może mieć istotne znaczenie w propagowaniu zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej wśród podopiecznych.</p> <p><b>K4.</b> Wie jakie znaczenie ma permanentne kształcenie się i usprawnianie.</p>
Treści modułu kształcenia	<p><b>Tematyka ćwiczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Założenia i zasady siłowego treningu funkcjonalnego. Funkcjonalna jakość ruchu: stabilność, mobilność. Aktywizowanie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację stawów podczas wykonywania ćwiczeń siłowych.</li> <li>• Wykorzystywanie własnej masy ciała w treningu oporowym.</li> <li>• Test oceny funkcjonalnej – FMS (Functional Movement Screen). Założenia teoretyczne, ćwiczenia praktyczne, interpretacja wyników.</li> <li>• Elementy metodyki treningu siły mięśniowej.</li> <li>• Metody treningu siły mięśniowej.</li> <li>• Ćwiczenia siłowe z obciążeniem ciężarem własnego ciała i ciężarem ciała partnera.</li> <li>• Trening z elastycznym oporem – stabilizacja postawy ciała poprzez optymalne działanie siły mięśniowej przeciwko narastającemu oporowi. Zastosowanie urządzenia Gymstick oraz taśm elastycznych w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych. Propozycje wykorzystania Gymstick i taśm elastycznych w różnych dyscyplinach sportowych.</li> <li>• Ćwiczenia z zastosowaniem wolnych obciążeń – sztanga, sztangielki, piłki lekarskie, krążki itp.</li> <li>• Ćwiczenia z odważnikami kulowymi (kettlebells). Historia kettlebells. Korzyści wynikające z treningu z wykorzystaniem wolnych obciążeń na przykładzie odważników kulowych. Technika wykonania podstawowych ruchów.</li> <li>• Trening w zawieszeniu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na taśmach TRX. Stabilizacja ciała w zawieszeniu. Dopasowanie obciążeń w zależności od celu ćwiczeń. Możliwości wykorzystania TRX w treningu personalnym i różnych dyscyplinach sportowych.</li> <li>• Trening na niestabilnym podłożu. Ćwiczenie równowagi jako forma treningu siłowego. Zasady wykonywania ćwiczeń na niestabilnych podłożach. Ćwiczenia na niestabilnym podłożu jako profilaktyka kontuzji.</li> <li>• Łączenie ćwiczeń z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu stosowanego w siłowym treningu funkcjonalnym.</li> <li>• Funkcjonalny trening siłowy osób w różnym wieku – przykłady ćwiczeń siłowych dla dzieci i młodzieży oraz osób w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym.</li> <li>• Ćwiczenia funkcjonalne w różnych dyscyplinach sportowych – przykłady.</li> </ul>

Stosowane metody dydaktyczne	Pokaz, opis, wykonywanie zadań ruchowych
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Zaliczenie praktyczne: - przeprowadzenie rozgrzewki, - zaplanowanie oraz przeprowadzenie fragmentu zajęć z wykorzystaniem przyborów i przyrządów, - demonstracja ćwiczeń poznanych na zajęciach. Weryfikacja wiedzy dotyczącej omawianych zagadnień w formie testu – egzamin teoretyczny: ndst – brak podstawowej wiedzy z przedmiotu – poniżej 70% punktów z testu, dst - 70% punktów z testu, +dst – 75% punktów z testu, db – 80% punktów z testu +db – 85% punktów z testu bdb - 90% punktów z testu.
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na zajęciach i zaliczenie praktyczne ćwiczeń (przeprowadzenie rozgrzewki, zaplanowanie oraz przeprowadzenie fragmentu zajęć z wykorzystaniem przyborów i przyrządów, demonstracja ćwiczeń poznanych na zajęciach), wykazanie się wiedzą obejmującą treści przekazywane na ćwiczeniach. Do egzaminu mogą być dopuszczeni studenci, którzy otrzymają co najmniej dobrą ocenę z zaliczenia.
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny
Wymagania wstępne i dodatkowe	Znajomość podstawowej wiedzy z zakresu funkcjonowania układu ruchu człowieka.
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Studia stacjonarne Ćwiczenia: 91  Studia niestacjonarne Ćwiczenia: 91
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	7
Bilans punktów ECTS	Studia stacjonarne Udział w ćwiczeniach – 91 godzin Przygotowanie do ćwiczeń – 40 godzin Wyszukiwanie i czytanie literatury – 30 godzin Przygotowanie do zaliczenia (egzaminu) – 30 godzin Łączny nakład pracy studenta wynosi – 191 godzin, co odpowiada 7 punktom ECTS  Studia niestacjonarne Udział w ćwiczeniach – 91 godzin Przygotowanie do ćwiczeń – 40 godzin Wyszukiwanie i czytanie literatury – 37 godzin Przygotowanie do zaliczenia (egzaminu) – 30 godzin Łączny nakład pracy studenta wynosi – 191 godzin, co odpowiada 7 punktom ECTS
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia	Literatura podstawowa: Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J.: Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF, Katowice 2013. Brzózka T.: Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg, Wrocław 2010.

danego modułu	<p>Dalavier F., Gundill M.: Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2012 (część I i II).</p> <p>Manocchia P.: Anatomia treningu siłowego. Buchmann, Warszawa 2012.</p> <p>Mikołajec K.: Kumulatywny i ostateczny efekt treningu funkcjonalnego u koszykarzy na wysokim poziomie zaawansowania sportowego. AWF, Katowice 2013.</p> <p>Szeligowski P.: Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Wydawnictwo AHA, Łódź 2012.</p> <p>Tsatsouline P.: Powrót odważników kulowych eksplozywny trening z kettlebellami. AHA, Łódź 2012.</p> <p>Zajac A., Wilk., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice 2010.</p> <p>Literatura uzupełniająca:</p> <p>Boyle M. Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, Santa Cruz, California 2014.</p> <p>Boyle M.: Functional Training for Sport. Human Kinetics, 2004.</p> <p>Collins A.: The complete guide to functional training. Bloomsbury Publishing Plc, London 2012.</p> <p>Dalavier F.: Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2007.</p> <p>Legih B.: Anatomia w treningu szybkości. Muza, Warszawa 2011.</p> <p>Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2002.</p> <p>Radcliffe J.C.: Functional training for athletes at all levels. Ulysses Press, Berkeley 2007.</p>
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	

### Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Test	Zestaw ćwiczeń	Obserwacja	
W1-W4	X			
U1-U5		X		
K1-K5			X	