|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Trening Funkcjonalny Far | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: Turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: III**  **Semestr: VI** | |
| **Zakład Rekreacji I odnowy Psychosomatycznej** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu: fakultatywny** | |
| **Studia stacjonarne I stopnia** | | **praktyczny** | | **fakultatywny** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć: ćwiczenia**  **ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **26** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **Mgr Anna Bieniec**  **Dr Jacek Polechoński** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Zna podstawowe ćwiczenia, zasady bezpieczeństwa na zajęciach grupowych z użyciem sprzętu pomocniczego  **Umiejętności:** Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała , potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę  **Kompetencje społeczne:** dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń fizycznych | | |
| **Cele przedmiotu** | Celem przedmiotu jest nabycie wiedzy i umiejętności dotyczących podstaw treningu funkcjonalnego | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W01 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji treningu funkcjonalnego | K\_W09 | P6S\_WK |
| W02 | posiada ogólną znajomość budowy organizmu człowieka w aspekcie prawidłowych wzorców ruchowych. | K\_W02 | P6S\_WG |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U1 | potrafi prezentować, interpretować i wyjaśniać problematykę promocji i ochrony zdrowia, w sposób dostosowany dla osób o różnym stopniu przygotowania, stanie zdrowia i zainteresowaniach. | K\_U05 | P7S\_UO |
| U2 | Potrafi orientacyjnie diagnozować poziom funkcjonalny uczestników zajęć. | K\_U06 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K01 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K02 | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej. | K\_K09 | P6S\_KK |
| K03 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką. | K\_K12 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Pokaz, opis, ćwiczenia praktyczne** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Obserwacja (zaangażowanie, aktywny udział, odpowiednie przygotowanie do zajęć, punktualność) oraz obecność na zajęciach.    2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach i ma ponad 3 nieobecności.  3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 3 nieobecności.  4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 2 nieobecności.  5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 1 nieobecność. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład: |  |
|  | Ćwiczenia:   1. Zajęcia teoretyczne. Omówienie treści przedmiotu i sposobu jego realizacji, przedstawienie wymagań, zasad bezpieczeństwa. Podstawowe założenia i zasady treningu funkcjonalnego. 2. Rozgrzewka funkcjonalna   3,4. Ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i ciężaru ciała partnera.  4,5 ćwiczenia z wykorzystaniem elastycznego oporu.  6,7. Ćwiczenia z odważnikami kulowymi (z ang. kettlebells).  8 Trening w zawieszeniu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na taśmach typu TRX.  9. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłek  10-12. Trening obwodowy  13. Zaliczenie |  |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zaangażowanie, aktywny udział, obecność na zajęciach. Przeprowadzenie części zajęć z treningu funkcjonalnego. Maksymalna liczba nieobecności: 3. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach/ćwiczeniach**  **Konsultacje** | 26:łącznie 26 godzin |  |
| **….** | 26 |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie do zajęć**  **Przygotowanie do zaliczenia** | 8  10 |  |
| **Praca z literaturą**  **Udział w wykładach**  **Konsultacje**  **….** | 8 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** 52 **godziny**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**  Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J.: Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF, Katowice 2013.  Mikołajec K.: Kumulatywny i ostateczny efekt treningu funkcjonalnego u koszykarzy na wysokim poziomie zaawansowania sportowego. AWF, Katowice 2013.  Szeligowski P.: Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Wydawnicto AHA, Łódź 2012. |
| **Literatura uzupełniająca:**  Boyle M. Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, Santa Cruz, California 2014. |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | | |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 |  | x | x |
| W02 |  | x | X |
| U01 |  |  | X |
| U02 |  |  | X |
| U03 |  |  | X |
| K01 |  | x | X |
| K02 |  | X | X |
| K03 |  | x | x |