|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 obwodowy13. 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** | 810 |  |
|  **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 |