

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 Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej i Turystyki		
Nazwa modułu kształcenia	Funkcjonalny trening oporowy (specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku)		
Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	4		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	Wiedza	K_W02, K_W10 K_W16	M2_W02 M2_W05, M2_W10 M2_W10
	Umiejętności	K_U14 K_U05 K_U04	M2_U12 M2_U03 M2_U05
	Kompetencje społeczne	K_K11, K_K13	M2_K09 M2_K07, M2_K08
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p><u>Wiedza</u></p> <p>W1. Student zna podstawy funkcjonalnego treningu oporowego dostosowanego do potrzeb i możliwości osób w średnim i starszym wieku z zastosowaniem różnych przyborów, przyrządów oraz ciężaru własnego ciała.</p> <p>W2. Wie jak wykorzystać ćwiczenia siłowe w pracy z osobami w średnim i starszym wieku. Zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania treningu oporowego w przypadku osób dotkniętych różnymi zmianami inwolucyjnymi i chorobami.</p> <p><u>Umiejętności</u></p> <p>U1. Umie wykorzystać różne przybory, przyrządy oraz ciężar ciała do funkcjonalnego kształtowania siły osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>U2. Potrafi dobrać rodzaj i intensywność ćwiczeń oporowych w zależności od wieku ćwiczących, ich możliwości i ograniczeń. Dobierając ćwiczenia siłowe bierze pod uwagę zmiany inwolucyjne i schorzenia uczestników zajęć.</p> <p><u>Kompetencje społeczne</u></p> <p>K1. Potrafi organizować zajęcia w sposób ukierunkowany na właściwą atmosferę i integrację grupy biorąc pod uwagę wiek ćwiczących.</p> <p>K2. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i ćwiczących</p>		
Treści modułu kształcenia	<p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Założenia i zasady oporowego treningu funkcjonalnego osób w średnim i starszym wieku z uwzględnieniem zmian inwolucyjnych i schorzeń towarzyszących procesowi starzenia się. 		

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazania i przeciwwskazania do stosowania treningu oporowego u osób w średnim i starszym wieku. • Aktywizowanie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację stawów podczas wykonywania ćwiczeń siłowych – profilaktyka urazów podczas wykonywania czynności codziennych i związanych z uprawianiem różnych form aktywności fizycznej. Ćwiczenia wielostawowe i wielopłaszczyznowe. Znaczenie siły w procesie inwolucji. • Metodyka kształtowania siły mięśniowej osób w średnim i starszym wieku. Planowanie treningu oporowego z uwzględnieniem wytycznych American College of Sport Medicine (ACSM). • Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem typowych urządzeń do kształtowania siły mięśniowej (atlasy wielostanowiskowe, maszyny treningowe jednostanowiskowe, sztangi, hantle itp.) • Trening z elastycznym oporem – bezpieczne ćwiczenia siłowe pozbawione momentu bezwładności. Stabilizacja postawy ciała poprzez optymalne działanie siły mięśniowej przeciwko narastającemu oporowi (taśmy gumowe, Gymstick). • Ćwiczenia z odważnikami kulowymi (kettlebells). Korzyści wynikające z treningu z wykorzystaniem wolnych obciążeń na przykładzie odważników kulowych. Ćwiczenia z obciążnikami kulowymi dostosowane do potrzeb i możliwości osób w średnim i starszym wieku. • Kalistenika – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała z uwzględnieniem możliwości osób w średnim i starszym wieku. • Trening na niestabilnym podłożu. Ćwiczenie równowagi jako forma treningu siłowego oraz profilaktyka upadków i urazów u osób w starszym wieku. Zasady wykonywania ćwiczeń na niestabilnych podłożach. • Trening w zawieszeniu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na taśmach TRX, jako forma ćwiczeń siłowych w częściowym odciążeniu. Budowa sprzętu i możliwości zastosowania. Zasady obowiązujące podczas wykonywania ćwiczenia. Stabilizacja ciała w zawieszeniu. Zastosowanie taśm TRX w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych. • Formy organizacji grupowych zajęć siłowych z osobami w średnim i starszym wieku. • Bezpieczeństwo na zajęciach z osobami starszymi – asekuracja i autoasekuracja podczas wykonywania ćwiczeń. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w zależności od współistniejących zmian inwolucyjnych i schorzeń ćwiczących.
Stosowane metody dydaktyczne	Pokaz, opis, wykonywanie zadań ruchowych
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Ocenianie przygotowanych i prezentowanych zestawów ćwiczeń oporowych, test pisemny

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<p>Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna podstawy funkcjonalnego treningu oporowego dostosowanego do potrzeb i możliwości osób w średnim wieku i starszych z zastosowaniem różnych przyborów, przyrządów oraz ciężaru własnego ciała, ma elementarną wiedzę o metodach kształtowania siły mięśniowej i formach organizacji treningu oporowego osób w średnim wieku i starszych z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do stosowania treningu oporowego, potrafi stosować podstawowe funkcjonalne ćwiczenia siłowe mając na uwadze zmiany inwolucyjne i niektóre schorzenia, stara się przejawiać dbałość o zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć.
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	<p>Zaliczenie na ocenę.</p> <p>Studenci przygotowują zestawy ćwiczeń oporowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów poznanych na zajęciach i prezentują je w sposób praktyczny. W trakcie prowadzący oraz pozostali studenci próbują poprawić popełniane błędy. Zestawy ćwiczeń zaliczane są na „zal.”.</p> <p>Test składa się z pytań zamkniętych i otwartych. Pytania sprawdzają opanowanie materiału dotyczącego każdego efektu z zakresu wiedzy. Kolokwia zalicza się od 70% pozytywnych odpowiedzi: ndst – brak podstawowej wiedzy z przedmiotu – poniżej 70% punktów z testu, dst – 70-74% punktów z testu, +dst – 75-79% punktów z testu, db – 80-84% punktów z testu +db – 85-89% punktów z testu bdb – 90-100% punktów z testu.</p>
Sposób realizacji	Zajęcia wymagają bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów. Składają się z części teoretycznej i ćwiczeń praktycznych.
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	Stacjonarne: Ćwiczenia: 13
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	1
Bilans punktów ECTS	Udział w ćwiczeniach – 13 godzin (stacjonarne) Przygotowanie do ćwiczeń – 8 godzin (stacjonarne) Wyszukiwanie i czytanie literatury – 5 godzin Łączny nakład pracy studenta wynosi – 26 godzin, co odpowiada 1 punktowi

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	ECTS
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<p>Literatura podstawowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kostka T.: Trening siłowy (oporowy) w promocji zdrowia i rehabilitacji. Polski Merkurusz Lekarski, 2002, 13, 520-523. • Kuński H.: Aktywność ruchowa w praktyce umacniania zdrowia osób dorosłych. PZWL, Warszawa 1984. • Manocchia P.: Anatomia treningu siłowego. Buchmann, Warszawa 2012. • Polechoński J.: Aktywność ruchowa człowieka w okresie późnej dorosłości. W: Jakość życia i jej uwarunkowania w okresie późnej dorosłości. Red. H. Hrapkiewicz. Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Śląskim, Katowice 2002, 85-95. • Zając A., Wilk., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice 2010. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gorzkowska A., Opala G.: Rehabilitacja w wieku podeszłym. Postępy Nauk Medycznych., 2010, 6, 492-498. • Grzeszczak W.: Trening siłowy w leczeniu chorych na cukrzycę. Diabetologia Po Dyplomie, 2005, 3, 23-27. • Kowalski J., Mejer A.: Regularna aktywność fizyczna receptą na długie życie. Kwartalnik Ortopedyczny, 2012, 3, 398-407. • Kozdroń E.: Aktywność fizyczna osób starszych. W: Sportowe formy aktywności osób niepełnosprawnych i starszych. Adaptowana aktywność fizyczna (APA). Red. N. Morgulec-Adamowicz, A. Kosmol. PTN-AAF, Warszawa 2011. • Pietras P., Wujek-Krajewska E., Kuch M., Dłużniewski M.: Trening oporowy w rehabilitacji kardiologicznej – zasady prowadzenia i efekty kliniczne. Kardioprofil, 2009, 1, 65-73. • Sciepurko J.: Kinezyprofilaktyka Gerontologiczna, część I. Wydawnictwo SPORT, Bydgoszcz 2002. • Tsatsouline P.: Jak ćwiczyć odważnikami kulowymi czyli kettle w akcji. AHA, Łódź 2010. • Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza, Warszawa 2010.
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	



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

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Test	Zestaw ćwiczeń	Obserwacja	
W1-W4	X			
U1-U2		X		
K1-K3			X	