

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy treningu funkcjonalnego	
114/P/1/ST/B ₂ 1a			Functional training basics	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr drugi letni		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		0 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	<p>Przedstawienie studentom podstawowych założeń i koncepcji nowoczesnego treningu funkcjonalnego.</p> <p>Przygotowanie studentów do aktywnego uczestnictwa w treningu funkcjonalnym.</p> <p>Przygotowanie studentów do wykorzystania treningu funkcjonalnego w zajęciach szkolnych, a także treningu sportowym i amatorskim.</p>
Treści programowe:	<p>Semestr II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego, czym jest trening funkcjonalny i jego wpływ na zdrowie. Informacje podstawowe o wzorcach ruchowych. Zasady progresji i programowania ćwiczeń funkcjonalnych. Fundamentalne umiejętności ruchowe (FMS- Functional Movement Screen). Funkcjonalny zakres ruchu (FRM-Functional Range of Motion). 2. Przygotowanie ruchowe (rozgrzewka funkcjonalna). Strategie korygowania wzorców ruchowych. 3. Wzorce ruchowe dolnej części ciała. <ul style="list-style-type: none"> • wzorzec przysiadu i jego drabinka progresji, wzorzec wyroku i jego drabinka progresji. • wzorzec pochylecia tułowia i drabinka progresji martwego ciągu, wzorzec trójwyprostu i drabinka progresji biegania. • poruszanie się wielokierunkowe i wzorce zwinności, transfery ruchu między wzorcami dolnej części ciała. 4. Wzorce ruchowe górnej części ciała. <ul style="list-style-type: none"> • wzorzec pchania ramion i jego drabinka progresji. • wzorzec przyciągania ramion i jego drabinka progresji. • trening z piłkami lekarskimi. 5. Wzorce ruchowe tułowia. <ul style="list-style-type: none"> • drabinka progresji ćwiczeń Core. • torowanie aktywacji z centrum na obwód. • ćwiczenia z własnym ciężarem ciała, wzorce przetaczania i ćwiczenia podporowe, wzorce wstawiania z podłoża i ich transfery. 6. Trening funkcjonalny w sporcie. 7. Podstawowe zasady programowania ćwiczeń funkcjonalnych. 8. Projektowanie i planowanie treningu funkcjonalnego. 9. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: pogadanka, objaśnienie; ➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne; ➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%). ➤ Zaliczenie praktyczno-teoretyczne przedmiotu (70%). <p><i>Na zaliczeni praktyczne składają się 3 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ omówienie i zaprezentowanie wylosowanego wzorca ruchu (zgodnie z protokołem oceny wzorów ruchu), ➤ przedstawienie drabinki progresji danego wzorca ruchu na przykładzie 5 ćwiczeń (od mobilności przez FMS, siłę i trening wysokiej intensywności), ➤ zaprezentowanie wybranego ćwiczenia w zakresie powtórzeń 8-4 %RM wpisującego się w specyfikę danego wzorca ruchowego.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć	Metody weryfikacji efektów uczenia się
---	--

Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Ma wiedzę z zakresu programowania i prowadzenia ćwiczeń funkcjonalnych z uwzględnieniem progresji i regresji wzorców ruchowych. Ma wiedzę jak projektować i planować oraz monitorować trening funkcjonalny.	K_WG01 K_WG03 K_WG04 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować ćwiczenia funkcjonalne uwzględniając poziom sprawności i umiejętności ćwiczących oraz rozwój fizyczny. Potrafi korygować ćwiczących.	K_UW01 K_UO05 K_UO06 K_UO07 K_UU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U2	Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu funkcjonalnego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe
K1	Ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektując cykl zajęć oraz realizując założone cele z zapewnieniem niezbędnego bezpieczeństwa uczestnikom zajęć w celu ochrony ich zdrowia fizycznego i psychicznego.	K_KK01 K_KK03 K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019.
2. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Liebenson C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014.
2. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
3. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.

Pomoce naukowe: wałki piankowe, maty, laski gimnastyczne.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	37 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,32 ECTS	37 [h]/1,48 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

