

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		2020/21			
Kierunek w zakresie		Wychowanie Fizyczne			
		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.		3 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>Prezentowanie 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), 1h. 2. Przygotowanie ruchowe (rozgrzewka funkcjonalna). Strategie korygowania wzorców ruchowych, 1h. 3. Wzorce ruchowe dolnej części ciała 6h. <ul style="list-style-type: none"> • wzorec przysiadu i jego drabinka progresji, wzorec wyroku i jego drabinka progresji, 2h. • wzorec pochylecia tułowia i drabinka progresji martwego ciągu, wzorec trójwyprostu i drabinka progresji biegania, 2h. • poruszanie się wielokierunkowe i wzorce zwinności, transfery ruchu między wzorcami dolnej części ciała, 2h. 4. Wzorce ruchowe górnej części ciała, 4h. <ul style="list-style-type: none"> • wzorec pchania ramion i jego drabinka progresji, 1h. • wzorec przyciągania ramion i jego drabinka progresji, 1h. • trening z piłkami lekarskimi 2h. 5. Wzorce ruchowe tułowia, 4h. <ul style="list-style-type: none"> • drabinka progresji ćwiczeń Core, 1h. • torowanie aktywacji z centrum na obwód, 1h. • ćwiczenia z własnym ciężarem ciała, wzorce przetaczania i ćwiczenia podporowe, wzorce wstawiania z podłoża i ich transfery, 1h. 6. Trening funkcjonalny w sporcie, 2h 7. Podstawowe zasady programowania ćwiczeń funkcjonalnych, 1h. 8. Projektowanie i planowanie treningu funkcjonalnego, 1h. 9. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu, 10h.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Zajęcia praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania połączone z metodami przekazywania wiadomości.</p> <p>Ocenianie kształtujące – ewaluacja zajęć, systematyczne informowanie studenta o przebiegu procesu uczenia się.</p> <p>Podsumowanie – praktyczne zaliczenie sprawdzające wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne na zakończenie semestru, obejmujący zakres tematyczny z zajęć praktycznych.</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia, określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich składowych danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Warunki i sposób zaliczenia:</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	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU)	Kierunkowy efekt uczenia	Forma zajęć	Forma weryfikacji	Metody sprawdzania

uczenia się	Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	się (KEU)		(zaliczeń)	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: <ol style="list-style-type: none"> Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017. 	
Literatura uzupełniająca: <ol style="list-style-type: none"> Liebenson C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015. Zając 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 ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[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