

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa w języku polskim: TRENING FUNKCJONALNY
Nazwa w języku angielskim: FUNCTIONAL WORKOUT
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033803
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia					
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń z dużą intensywnością (powyżej 80% tętna maksymalnego)
3. Motywacja do uczestnictwa w zajęciach przekraczających strefę komfortu

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Progresa wytrzymałości siłowej i wydolności układu sercowo - naczyniowego
C2: Wyposażenie studenta w wiedzę na temat prawidłowej techniki wykonywania podstawowych ćwiczeń odnoszących się do aktywności dnia codziennego i różnych dyscyplin sportowych.
C3: Wyposażenie w umiejętności umożliwiające kontrolę masy ciała oraz zmianę proporcji jego składu.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna metody treningowe kształtujące wydolność i wytrzymałość siłową

PEK_W02: Student zna podstawowe reakcje organizmu na określony wysiłek fizyczny

PEK_W03: Student zna prawidłową(prozdrowotną) technikę wykonywania podstawowych ruchów funkcjonalnych

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student potrafi ocenić stan wytrzymałości i wydolności swojego organizmu oraz mobilności stawów i mięśni na podstawie prostych testów sprawności i postawy ciała.

PEK_U02: Student potrafi zaplanować program adekwatny do zamierzonych celów.

PEK_U03: Student potrafi skalować stopień trudności i intensywność treningu na podstawie własnych możliwości oraz dostosować go do zaplanowanych celów treningowych.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Student ma świadomość pracy nad rozwojem sprawności (pokonuje swoje ograniczenia) oraz motywuje innych do aktywności.

PEK_K02: Student chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności indywidualnej i grupowej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z warunkami zaliczenia kursu, programem zajęć, kryteriami oceniania, zasadami bhp. Ustalenia osobistych celów związanych z poprawą sprawności organizmu. Podstawowe wiadomości na temat reakcji organizmu na wysiłek sportowy.	2
Ćw. 2	Ocena intensywności wysiłku na podstawie tętna, nauka obsługi pulsometru. Ocena składu ciała na podstawie pomiaru tkanki tłuszczowej urządzeniem wykorzystującym impedancję bioelektryczną. Test postawy ciała i jego mobilności	2
Ćw. 3-7	Zapoznanie i praktyczne zastosowanie technik podstawowych ruchów funkcjonalnych z wykorzystaniem wyłącznie ciężaru własnego ciała takich jak: przysiad, pompka, plank, siady z leżenia, podciąganie, skoki, wieloskoki	10
Ćw. 8 -11	Poprawa techniki wykonania podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych - przysiad, pompka, plank, siady z leżenia, podciąganie. Mobility z wykorzystaniem rolerów, gum, piłek.	8
Ćw. 12 -14	Zapoznanie i praktyczne zastosowanie technik podstawowych ruchów funkcjonalnych z wykorzystaniem przyborów: taśmy TRX, piłki lekarskie, piłki body ball, piłki bossu, sztangi, taśmy tubingowej	6
Ćw. 15	Ocena składu ciała na podstawie pomiaru tkanki tłuszczowej urządzeniem wykorzystującym impedancję bioelektryczną. Test postawy ciała i jego mobilności.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Wykład prowadzącego. N3. Testy.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie sem.), P – podsumowująca (na koniec sem.).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02, W03	Odpowiedź ustna, demonstracja studenta, test
F2	PEK_U01, U02, U03	Odpowiedź ustna, prawidłowa demonstracja, aktywność.
F3	PEK_K01, K02	Uczestnictwo lub pomoc przy organizacji imprez o charakterze rekreacyjno- sportowym
P Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1, F2, F3		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] dr Kelly Starret, Glen Cordoza: <i>Bądź sprawny jak lampart</i> . Galaktyka 2016 [2] Aurelien Broussal-Derval, Stephane Ganneau: <i>Metoda cross-treningu</i> . Wydawnictwo AHA 2017
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [3] Katarzyna Kęпка, Szymon Gaś: <i>Trening Funkcjonalny</i> . Wydawnictwo Edipresse Polska 2016

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Marta Frank, marta.frank@pwr.edu.pl