

65		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Trening funkcjonalny				
Nazwa angielska:						
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/niestacjonarne I-go stopnia-licencjackie				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		mgr Małgorzata Nyc				
I. Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
V		15			15	1
II. Cel przedmiotu:						
C1 – Zdobycie praktycznych umiejętności i wiadomości w zakresie stosowania treningu funkcjonalnego. C2 – Poznanie technik wykonania wybranych ćwiczeń w treningu funkcjonalnym i metody oceny jakości ruchu FMS jako narzędzia pozwalającego zidentyfikować zaburzenia wzorców ruchowych.						
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń z obciążeniem.						
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:						
EU 1 – Student opanował umiejętność poprawnego pokazu wybranych czynności ruchowych z zakresu ćwiczeń treningu funkcjonalnego; dba o swoją sprawność fizyczną niezbędną do realizacji w/w zadań; EU 2 – Student wie jak budować systematykę i modyfikować intensywność ćwiczeń w treningu funkcjonalnym; stosuje odpowiednią terminologię i wykazuje się znajomością zasad bezpieczeństwa,;						
V. Treści programowe:						
Forma zajęć: ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw.1	Definicja i geneza treningu funkcjonalnego. Przyrządy najczęściej wykorzystywane w treningu funkcjonalnym.					2
Ćw. 2	Ocena funkcjonalna FMS – test sprawności narządu ruchu. (omówienie i przeprowadzenie); Ocena wzorców ruchowych.					2
Ćw. 3	Trening funkcjonalny w ujęciu różnych dyscyplin sportu. Przykładowe ćwiczenia funkcjonalne – ich użyteczność imitująca ruchy codziennego życia tzw.ruchy					2

	funkcjonalne oraz sposoby ich korekty (squat, deadlift, overhead, swing)	
Ćw. 4	Trening stabilizacyjny. Przykłady ćwiczeń z przyborami i bez.	2
Ćw. 5	Trening plyometryczny. Przykłady ćwiczeń z przyborami. Integracja ruchu poszczególnych segmentów ciała w złożonych wzorcach ruchowych.	2
Ćw. 6	Trening powięziowy. Przykłady ćwiczeń z przyborami.	2
Ćw. 7	Modyfikowanie intensywności w treningu funkcjonalnym. Trening crossfit w aspekcie treningu funkcjonalnego.	2
Ćw. 8	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas kursu	1
Suma godzin		15
VI. Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Przybory i przyrządy do ćwiczeń.	
2.	Prezentacje multimedialne.	
VII. Metody dydaktyczne:		
1.	Omówienie.	
2.	Pokaz z objaśnieniem.	
3.	Pokaz z instruktążem	
4.	Ćw. praktyczne.	
VIII. Sposoby oceny(F-formująca , P – podsumowująca)		
F	Zademonstrowanie wybranych ćwiczeń	
P	Opracowanie i zademonstrowanie zestawu ćwiczeń z zakresu treningu funkcjonalnego.	
IX. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		15
Przygotowanie się do zajęć		5
SUMA		20
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		1
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Juan Carlos Santana: „Trening funkcjonalny – ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe” DBPublishing 2016		
2. Michael Boyle : „Nowoczesny trening funkcjonalny” Galaktyka 2019		
Literatura uzupełniająca:		
1. Kępka K. i Gaś Sz.: „Trening funkcjonalny” Edipresse Polska Warszawa 2016		

2. Aleksandra Litkowska, Marian Litkowski, *Streatching A-Z Sprawność i Zdrowie*, Wydawnictwo Aleksandra, Łódź 2007
3. Pavel Tsatsouline, *Super Stawy*, Wydawnictwo AHA, Łódź 2010
4. Lydie Raisin, *120 ćwiczeń dla zdrowia*, Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2008

XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W42, K_U45, K_K25	C1.C2	Ćw.1-7	1, 2	1,2,3,4	F
EU 2	K_W42, K_U45, K_K25	C1, C2	Ćw.1-7	1, 2	1,2,3,4	P

XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- Punktualność
- Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)
- Systematyczność pracy na zajęciach
- Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP
- Wzajemny szacunek i praca w grupie
- Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć

Ocena zadania problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna, sposób prezentacji i zgodność treści z tematem (max 10 pkt)

10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra

8 pkt. ocena + dobry

7 -6 pkt. ocena dobry

5 pkt. ocena + dostateczny

4 - 3 pkt. ocena dostateczny

2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia = ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW