

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej
Kierunek: Taniec w Kulturze Fizycznej**

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Trening funkcjonalny

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_W_85_s

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Tańca/Pracownia
Gimnastyki**

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu
prof. AWF dr hab. Piotr Gronek / dr Roman Celka**

Osoby prowadzące przedmiot

1. dr Elżbieta Grodzka Kubiak

2. dr Aleksandra Karpińska

Data opracowania: 30.09.2019 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	Stacjonarne			
Stopień studiów	Pierwszy			
Profil	Praktyczny			
Specjalność	Wszystkie			
Rok studiów/semestr	Rok 2 / semestr 3			
Status przedmiotu	Do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z podstawową terminologią z zakresu systematyki ćwiczeń gimnastycznych, wzmacniających i treningu funkcjonalnego
C02	Kształtowanie u studentów szeregu nawyków ruchowych o podstawowym znaczeniu dla zdrowia i sprawności fizycznej oraz wyposażenie studentów w umiejętność metodycznego nauczania podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych
C03	Przygotowanie studentów do opracowania własnego zestawu ćwiczeń funkcjonalnych oraz do wykorzystania treningu funkcjonalnego w treningu rekreacyjnym i sportowym (tanecznym)
C04	Umiejętność zapewnienia bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych sobie i innym

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka
- Znajomość podstawowych ćwiczeń kształtujących z zakresu gimnastyki
- Podstawowy poziom sprawności fizycznej

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się w PRK
EK1	Posiada wiedzę na temat terminologii ćwiczeń wzmacniających i metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych, zna podstawowe zasady techniki wykonywania	K_W01, K_W02, K_W03, K_W06, K_W08	P6S_WG

	ćwiczeń wzmacniających w treningu funkcjonalnym		
EK2	Posiada podstawowe umiejętności niezbędne do wykonywania ćwiczeń wzmacniających w treningu funkcjonalnym i posiada umiejętność metodycznego ich nauczania. Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić trening sportowy o charakterze funkcjonalnym	K_U06, K_U11, K_U12	P6S_UO P6S_UW P6S_UK
EK3	Potrafi zadbać o bezpieczeństwo ćwiczących. Potrafi przewidzieć zagrożenia podczas wykonywania ćwiczeń funkcjonalnych i zapobiegać poprzez stosowanie prawidłowych pozycji wyjściowych Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia	K_K01, K_K02, K_K05, K_K08, K_K10	P6S_KK P6S_KO P6S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW 1	Wprowadzenie teoretyczne do zajęć, omówienie warunków zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa do przedmiotu. Charakterystyka zasad treningu funkcjonalnego – funkcjonalne przygotowanie motoryczne.	2
ĆW 2-3	„Core” jako początek pracy, prawidłowe i nieprawidłowe wzorce ruchu. Testy funkcjonalne.	4
ĆW 4-5	Mobilność i stabilność układu ruchu. Taśmy mięśniowo-powięziowe – rozmieszczenie topograficzne i funkcje.	4
ĆW 6-7	Integracja ruchu poszczególnych segmentów ciała w złożonych wzorcach ruchowych.	4
ĆW 8-9	Natural movement – zasady wykorzystania w treningu funkcjonalnym	4
ĆW 10	Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające, wykorzystanie muzyki w treningu funkcjonalnym.	2
ĆW 11-12	Ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem różnych przyborów – hantli, stepów, piłek, taśm gumowych.	4
ĆW 13	Związki treningu powięziowego z zasadami metody Pilatesa. Trening powięzi w tańcu.	2
ĆW 14-15	Zaliczenie praktyczne - samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć (w zespołach)	4
	Razem	30

6. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia praktyczne- metoda naśladowcza ścisła,
M2	Praca w grupach - metoda zadaniowa ścisła.
M3	Praca indywidualna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
-------------------------	--

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	4
Egzaminy i zaliczenia w sesji	4
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	5
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	51
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Znajomość terminologii ćwiczeń kształtujących, wzmacniających i treningu funkcjonalnego ĆW1 – ĆW15
F2	Technika wykonywania ćwiczeń wzmacniających, treningu funkcjonalnego ĆW2 – ĆW15
F3	Analiza etapów nauczania poszczególnych bloków tematycznych ĆW2 – ĆW15

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące poprawnie technicznie wykonanie podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych
P2	Aktywne uczestnictwo w zajęciach

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach w zakresie wymaganym regulaminem studiów
- Zaliczenie praktyczne na ocenę pozytywną

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowej terminologii i systematyki ćwiczeń gimnastycznych, nie ma wiedzy nt. znaczenia ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
na ocenę 3	Student posiada minimalną wiedzę w zakresie terminologii i systematyki ćwiczeń gimnastycznych, w niewielkim stopniu rozumie jakie znaczenie mają ćwiczenia funkcjonalne w przygotowaniu motorycznym w rekreacji ruchowej.
na ocenę 4	Student posiada dobrą wiedzę w zakresie terminologii i systematyki ćwiczeń gimnastycznych oraz zna znaczenie ćwiczeń funkcjonalnych w przygotowaniu motorycznym
na ocenę 5	Student bezproblemowo posługuje się terminologią z zakresu przedmiotu, umie określić prawidłowe wzorce ruchu, ma szeroki zasób ćwiczeń funkcjonalnych w przygotowaniu motorycznym.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wykonać podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych
na ocenę 3	Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia zaliczane do treningu funkcjonalnego i wzmacniającego
na ocenę 4	Student potrafi poprawnie technicznie wykonywać ćwiczenia funkcjonalne będące zaliczeniem praktycznym
na ocenę 5	Student potrafi poprawnie technicznie wykonywać ćwiczenia funkcjonalne będące zaliczeniem praktycznym, z zachowaniem płynności przebiegu ruchu w każdym wykonywanym ćwiczeniu. Ma szeroki zasób ćwiczeń i umie je prawidłowo dobrać

	pod kątem zamierzonych celów. Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić trening sportowy o charakterze funkcjonalnym .
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie wykazuje właściwej postawy względem prowadzącego i innych uczestników zajęć, nie umie współpracować w zespole. Nie dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających. Demonstruje na zajęciach postawę osoby kompletnie nie zainteresowanej celem i rolą zajęć. Nie przestrzega regulaminu studiów w zakresie niezbędnej obecności na zajęciach.
na ocenę 3	Student w minimalny sposób angażuje się w pracę na zajęciach, niechętnie współpracuje z grupą.
na ocenę 4	Student jest zaangażowany w zajęcia i aktywnie współpracuje z grupą. Dbą o bezpieczeństwo własne i współwiczających na zajęciach. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia
na ocenę 5	Student jest zaangażowany w zajęcia i aktywnie współpracuje z grupą, wykazuje własną inicjatywę w pracy w grupie, oferuje pomoc pozostałym studentom. Potrafi przewidzieć zagrożenia podczas wykonywania ćwiczeń funkcjonalnych i zapobiegać poprzez stosowanie prawidłowych pozycji wyjściowych Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01, K_W02, K_W03, K_W06, K_W08	C01, C03	ĆW1-5	M1, M2	F1, F2, F3, P1, P2
EK2	K_U06, K_U11, K_U12	C02, C03,	ĆW1-5	M1, M2	F1, F2, F3, P1, P2
EK3	K_K01, K_K02, K_K05, K_K08, K_K10	C02, C04	ĆW1-58	M1, M2	F1, F3, P1, P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Nowak M., Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak L., Prywer-Drozdowska J., <i>Gimnastyka zarys historii, terminologia i systematyka</i> , Gorzów Wielkopolski: Wydawnictwo PTNKF, 2009.
2	Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K., <i>Współczesny trening siły mięśniowej</i> , Katowice: AWF, 2010.
3	Boyle M., <i>Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes</i> , Lotus Publishing, 2010.
4	Stecco C., <i>Atlas Funkcjonalny Układu Powięziowego Człowieka</i> . 2015
5	Schleip R. <i>Powięź Sport i Aktywność Ruchowa</i> . Wyd. Edra, Wrocław 2017
6	Boyle M., <i>Functional Training for Sport</i> , Human Kinetics, 2004.
7	Thomas W., Myers., <i>Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem</i> , Warszawa: DB Publishing, 2010.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Nelson AG., Kokkonen J., <i>Anatomia Stretchingu</i> , Białystok: Studio Psychologii, 2010.
2.	Ambroży T., Kaganek K., <i>Fitness-ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji</i> , Warszawa: ZG TKKF, 2002.
3.	LeMay M., 2005, <i>Stretching</i> , KDC, Warszawa.