



OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA
Wydział Nauk o Zdrowiu

PRZEDMIOT: Metodyka treningu funkcjonalnego		PUNKTY ECTS 3
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener personalny		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/5		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin 20	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: Teoria i metodyka sportów
Język wykładowy polski	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania 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

III. Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne (A)

IV. 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

V. Literatura

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 Wlkp. 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.

Literatura uzupełniająca:

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., <i>Stretching</i> , KDC, Warszawa 2005.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot potrafi:	Odniesienie do efektów kierunkowych
W zakresie wiedzy	01	Posiada wiedzę na temat terminologii ćwiczeń wzmacniających i metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych, zna podstawowe zasady techniki wykonywania ćwiczeń wzmacniających w treningu funkcjonalnym	K_W16 K_W19
W zakresie umiejętności	02	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_U07 K_U17
W zakresie kompetencji społecznych	03	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_K10

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – odpowiedź ustna

F3 - zaliczenie praktyczne

F7 – inne/opracowanie scenariusza zajęć fitness i sportów siłowych P7 -
inne/prowadzenie części zajęć fitness i sportów siłowych.

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Ćw 1	F7
02	Ćw 2-3, Ćw 8-9, Ćw 10, Ćw 11-12	F3, F7, P7
03	Ćw 2-3, Ćw 4-5, Ćw 6-7, Cw 14-15	F3, F7

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w wykładach 10 h
 - udział w ćwiczeniach 20 h
 - RAZEM: 30 h
 2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia 15 h
 - opracowanie scenariusza zajęć fitness i sportów siłowych 20 h
 - studiowanie literatury 10 h
 - RAZEM: 45 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h
OGÓLEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

X. Prowadzący zajęcia: