



KARTA PRZEDMIOTU

D2/3 Trening funkcjonalny

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Trening funkcjonalny (D2/3)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Functional training
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	2
Język wykładowy:	Polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	4
Koordinator przedmiotu:	Dr hab. prof. KPU Sławomir Drozd

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów ze specyfiką i zasadami treningu funkcjonalnego. Przygotowanie studentów do samodzielnego opracowania planu treningowego z wykorzystaniem różnych przyrządów i przyborów. Zaznajomienie studentów z techniką ćwiczeń i możliwościami wykorzystania treningu funkcjonalnego w kształtowaniu zdolności motorycznych na przykładzie różnych dyscyplin sportu.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	Stacjonarne- ćw. 30 godz. Niestacjonarne- ćw. 15 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D3_W01	1. Wie jaki jest wpływ treningu siłowego na układ kostno-więzadłowo-mięśniowy.	K_W04	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D3_W02	2. Zna metody, formy i zasady treningu funkcjonalnego.	K_W08	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń

D3_W03	3. Zna zasady bezpieczeństwa w trakcie treningu funkcjonalnego.	K_W11	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D3_U01	4. Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować efektywność treningu funkcjonalnego z wykorzystaniem różnych metod, w zależności od potrzeb ćwiczącego.	K_U02	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D3_U02	5. Potrafi właściwie zademonstrować ćwiczenia wykorzystując dostępny sprzęt. Umie udzielić poprawnego instruktażu.	K_U04	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D3_K01	6. Jest praktycznie przygotowany do realizowania zadań zawodowych w zakresie treningu funkcjonalnego.	K_K09	Ćwiczenia praktyczne.	Zaliczenie praktyczne, aktywność na zajęciach

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)		2	Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne konsultacje w sumie: ECTS	30 g. 2 g 32 g 1,3	15 g 5 g. 20 g. 0,7	
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne przygotowanie konspektów, samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	2 2 15 19 0,7	5 2 25 32 1,3	
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie konspektów, w sumie: ECTS	30g 15g 2g 47 1,8	15 g. 25g 2g. 42 1,7	

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści	1. Zasady treningu funkcjonalnego. Jego specyfika i możliwości zastosowania
---------------------------	---

kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Omówienie zasad korzystania z sprzętu wykorzystywanego podczas treningu funkcjonalnego. 3. Podstawy treningu funkcjonalnego – rozgrzewka. 4. Omówienie podstawowych i zaawansowanych ćwiczeń przy użyciu: kettlebells, powerbag, sandbag, bossu, taśm oporowych. 5. Przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem piłek lekarskich slam ball oraz swi 6. Trening piyometryczny – zasady, formy możliwości wykorzystania w różn 7. Ćwiczenia stabilizacji równowagi, czucia głębokiego. 8. Trening funkcjonalny w treningu obwodowym. 9. Programy treningowe w różnych dyscyplinach sportowych. 10. Opracowanie konspektu i samodzielne prowadzenie zajęć o określonej t 11. Zaliczenie zajęć.
Metody i techniki kształcenia:	metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, pokaz
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze.
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa z przedmiotu (zarówno w semestrze I jak i II), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Zaliczenie praktyczne – 30% Obecność na zajęciach – 20% Ocena z przeprowadzenia zajęć – 30% Aktywność na zajęciach – 20%
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych.
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Znajomość anatomii, fizjologii, bhp, teorii treningu
Zalecana literatura:	Literatura podstawowa: 1. Bompa Tudor O., Haff Gregory G.: <i>Periodyzacja teoria i metodyka treningu</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2011.

2. Santana Juan Carlos: Trening funkcjonalny. JCS 2016
3. Starrett K.: *Bądź sprawny jak lampart*. Wyd. Galaktyka, Wydanie I, dodruk 2016

Literatura uzupełniająca:

1. Michale Boyle: Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. MB 2019