**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2021/2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Akcesoria w treningu osobistym |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok, sem. III i IV |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy: Trener personalny |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Justyna Glińska- Wlaź |
| Imię i nazwisko osoby | dr Justyna Glińska- Wlaź, dr Małgorzata Janusz |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

* 1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| III |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 1 |
| IV |  |  |  | 20 |  |  |  |  | 2 |
| **Razem** |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 3 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Zaliczenie z oceną

1. Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz reakcji na wysiłek fizyczny. Widza i umiejętności przekazane w ramach przedmiotów: „Muzyka, rytm, taniec”, „ Gimnastyka z metodyką. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z możliwościami wykorzystania przyborów i przyrządów fitness w treningu osobistym. |
| C2 | Zapoznanie z techniką ruchu w ćwiczeniach i elementach kształtujących siłę, wytrzymałość siłową, koordynację ruchową, i równowagę. |
| C3 | Ukierunkowanie na technikę stretchingu w treningu osobistym |
| C4 | Umiejętność doboru ćwiczeń dla konkretnych grup mięśniowych |
| C5 | Ukierunkowanie na zasady muzyki i metodykę nauczania ruchu w zajęciach fitness wykorzystywanych w treningu osobistym |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Będzie znał nowe tendencje i nowe akcesoria fitness oraz ich zastosowanie | K\_W05 |
| EK­\_02 | Będzie znał zasady bhp w czasie prowadzenia treningu personalnego | K\_W18 |
| EK\_03 | Będzie umiał dobierać odpowiedni sprzęt fitness do treningu, w różnym wieku i na różnym poziomie. | K\_U03 |
| Ek\_04 | Będzie umiał zademonstrować elementy techniki indywidualnej z użyciem akcesoriów fitness | K\_U08 |
| Ek\_15 | Będzie promował oraz inspirował do zdrowego stylu życia u swoich podopiecznych | K\_K04 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Nie dotyczy |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr III** |
| Technika ćwiczeń z zastosowaniem sprzętu fitness.  Trening funkcjonalny z zastosowaniem akcesoriów fitness.  Rodzaje i metody treningu fitness.  Technika ćwiczeń z wykorzystaniem Stepu - metodyka nauczania ruchu.  Technika ćwiczeń z wykorzystaniem Bosu - metodyka nauczania ruchu.  Body Ball, Mini Band oraz Zdrowy Kręgosłup- zasady ćwiczeń. |
| **Semestr IV** |
| Technika ćwiczeń z wykorzystaniem TRX, Kettlebell, Roller.  Mobility – rodzaje i zastosowanie technik zwiększających zakres ruchu w stawach.  Trening osobisty ukierunkowany na wybrany cel z wykorzystaniem sprzętu fitness.  Stretching - zasady i metody rozciągania. Rodzaje ćwiczeń rozciągających. |

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia: pokaz i objaśnienie, pogadanka oraz praca w parach (przygotowanie przygotowanych zestawów ćwiczeń).

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK­\_01 | Obserwacja prowadzenia zajęć na podstawie konspektu z ćwiczeniami z przydzielonymi akcesoriami fitness | Ćwiczenia |
| EK­\_02 | Obserwacja prowadzenia zajęć na podstawie konspektu z ćwiczeniami z przydzielonymi akcesoriami fitness | Ćwiczenia |
| EK\_03 | Prowadzenie ćwiczeń z przydzielonymi akcesoriami fitness | Ćwiczenia |
| Ek\_04 | Prowadzenie ćwiczeń z przydzielonymi akcesoriami fitness | Ćwiczenia |
| Ek\_05 | Obserwacja na zajęciach | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia: zaliczenie z oceną na podstawie ocen cząstkowych:  Semestr III  - ocena techniki ćwiczeń z wykorzystaniem określonego sprzętu fitness  - ocena techniki i przeprowadzenia ćwiczeń z akcesoriami  Semestr IV  - ocena za przygotowanie i prowadzenie treningu osobistego (trening funkcjonalny) z wykorzystaniem określonego sprzętu fitness  Zaliczenie praktyczne od 51 % punktów,   * 51-60% max. pkt.- dst (3,0) * 61-70% max. pkt.- dst plus (3,5) * 71-80% max. pkt.- db (4,0) * 81-90% max. pkt.- db plus(4,5) * 91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 |
| Godziny nie kontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do zajęć: 11 godz.  Przygotowanie zestawu ćwiczeń- 11 godz.  Lektura literatury: 8 godz.  Napisanie konspektu- 5 godz. |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Ambroży D., Ambroży A.- *Fitness w kulturze fizycznej*, Kraków 2010. 2. Eberhardt A*.- Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa 2011. 3. Kuba T. Paruzel- Dyja M.- *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teorii,* Katowice 2010. 4. Suder E., Brużewicz Sz.- Anatomia człowieka, Wrocław 2012. 5. Saijas G. Anatomia. *100 ćwiczeń rozciągających*. Wyd. SBM sp. z o.o., Warszawa 2016; 6. Boyle M.: *Nowoczesny trening funkcjonalny*, 2019. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Hillebrecht A.J.M.- *Fitness z piłką*- 2009/2010. 2. Meise H., Ratajczyk G.- *Fitness z szarfą Thera- Band: od stóp do głów*, 2008/2010. 3. Manocchia P.- *Anatomiczne modelowanie sylwetki*, Warszawa   2010.  4. Starrett K. – *Bądź sprawny jak lampart*, Łódź 2017. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)