



Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Targu

## Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Specjalizacja instruktorska: ćwiczenia siłowe
<b>Kod zajęć</b>	TR.SL.528
<b>Status zajęć</b>	podstawowe
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
<b>Kierunek studiów</b>	Turystyka i Rekreacja
<b>Specjalizacja</b>	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	3	5	Zajęcia praktyczne	30.0	2.0	bez egzaminu

<b>Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Paweł Gąsior
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Podstawowa znajomość anatomii i fizjologii wysiłków fizycznych. Znajomość treści realizowanych na wychowaniu fizycznym na niższych poziomach edukacyjnych. Stan zdrowia umożliwiający aktywne uczestnictwo w zajęciach. Wiedza z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy zdobyta podczas szkoleń wstępnych.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Opanowanie przez studentów umiejętności przeprowadzenia i planowania treningu siłowego dla osób w różnym wieku z uwzględnieniem celów osobistych, sprawności fizycznej i względów bezpieczeństwa. Stosowanie zróżnicowanych form, środków i metod treningu siłowego w treningu indywidualnym i grupowym.

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
--	---------------------

	Studia stacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach	30	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	20	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 50	ECTS: 2
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 0	

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Wie jakie są rodzaje skurczów mięśniowych i rodzaje treningów wynikające z tego podziału	-K_W01	Kolokwium
W02	Zna zasady postępowania w przypadku urazów przeciążeniowych w sporcie.	-K_W17	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U01	Planuje aktywność fizyczną stosując metody i środki treningu siłowego.	-K_U01	Demonstracja zadania ruchowego
U02	Przeprowadza trening siłowy z uwzględnieniem potrzeb i oczekiwać ćwiczących.	-K_U03	Demonstracja zadania ruchowego Realizacja zleconego zadania
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Demonstruje i asekuruje współćwiczących troszcząc się o ich bezpieczeństwo i pozytywne relacje interpersonalne.	-K_K02 -K_K06	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego

## Formy i metody kształcenia

Pokaz  
Metoda ćwiczeń  
Dyskusja  
Metoda sytuacyjna  
Opis

## Treści programowe

### Zajęcia praktyczne

1. Zasady wykonywania ćwiczeń fizycznych zgodnie z BHP i ergonomią ruchu.
2. Podstawowe wzorce ruchowe w treningu siłowym- technika metodyka
3. Alternatywne formy treningu siłowego. Wykorzystanie odważników kulowych w treningu, metodyka nauczania

- poszczególnych ćwiczeń – kettlebells.
- Alternatywne formy treningu siłowego. Funkcjonalne podejście do treningu siłowego, typowy sprzęt stosowany w crossfittessie (wykorzystanie taśm TRX).
  - Trening funkcjonalny i trening propriocepcji
  - Trening stabilizacji centralnej - metodyka
  - Poznanie metod i systemów treningu siłowego oraz ich praktycznego zastosowania w zależności od zakładanego celu ćwiczeń. Rola rozgrzewki w treningu oporowym. Metoda treningu obwodowego oraz jej pochodne – ACT (aerobic circuit training)
  - Budowa i rola układu mięśniowego przedstawiona w kontekście pracy mięśniowej o charakterze statycznym i dynamicznym. Wstęp do treningu ekscentrycznego i izometrycznego.
  - Alternatywne formy treningu siłowego. Trening z obciążeniem własnego ciała. Formy rozgrzewki i treningu właściwego wykorzystujące obciążenie własnego ciała – kalistenika
  - Podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem maszyn i urządzeń oporowych.
  - Podstawowe ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe z wykorzystaniem ciężarów "wolnych".
  - Zapoznanie z treningiem typu full body workout
  - Zapoznanie z treningiem typu "push and pull"
  - Trening siły i mocy mięśniowej
  - Zastosowanie serii i powtórzeń w treningu oporowym i ich właściwy dobór. Wyznaczanie ciężaru maksymalnego i % ciężaru maksymalnego na podstawie testów powtórzeńowych.

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

### Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

#### Kategoria: Wiedza

- 5.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 90% możliwych do osiągnięcia punktów.  
 4.50 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 85% możliwych do osiągnięcia punktów.  
 4.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 80% możliwych do osiągnięcia punktów.  
 3.50 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 75% możliwych do osiągnięcia punktów.  
 3.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów.  
 2.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy nie uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów.

#### Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współćwiczących oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych.  
 4.50 - Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współćwiczących oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych.  
 4.00 - Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić tylko wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współćwiczących oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych popełniając niewielkie błędy podczas ich wykonywania.  
 3.50 - Student wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce popełniając nieznaczne błędy. Potrafi przeprowadzić tylko wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współćwiczących oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych popełniając niewielkie błędy podczas ich wykonywania.  
 3.00 - Student wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce w sposób dostateczny. Potrafi przeprowadzić tylko wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współćwiczących oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych popełniając błędy podczas ich wykonywania.  
 2.00 - Student nie potrafi wykonać zadań ruchowych w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Nie potrafi przeprowadzić testów funkcjonalnych, oszacować ciężaru maksymalnego. Nie potrafi poprawnie asekurować współćwiczących.

#### Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania, jest systematyczny i wykazuje 100% frekwencję na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.  
 4.50 - Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania, jest systematyczny i wykazuje 95% frekwencję na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.  
 4.00 - Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.  
 3.50 - Student realizuje powierzone mu zadania na zajęciach jednak nie w pełni angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań projektowych.  
 3.00 - Student realizuje powierzone mu zadania na zajęciach. Posiada usprawiedliwione obecności, jednak nie w pełni angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań  
 2.00 - Nie zrealizował zakładanych efektów uczenia się. Nie spełniając założonych powyżej kryteriów.

## Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Demonstracja zadania ruchowego	25	25,00 %
	Kolokwium	25	25,00 %
	Realizacja zleconego zadania	25	25,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	25	25,00 %

## Informacja dodatkowa zaliczenia:

Student zobowiązany jest do przystąpienia do zaliczenia:

- a) wzorca ruchowego stosując pokaz i objaśnienie
- b) przygotowania planu treningowego rozpisanego na mikrocykl treningowy
- c) przeprowadzenia jednostki treningowej wg wcześniej zaplanowanego konspektu

Studenicy którzy uzyskają z powyższych zagadnień ocenę przynajmniej plus dobrą, będą odznaczać się wysoką frekwencją (przynajmniej 90% nie licząc studentów z IOS) oraz uzyskają ocenę bardzo dobrą z kolokwium zaliczeniowego będą mogli uzyskać uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej - w zakresie treningu siłowego.

## Wykaz zalecanego piśmiennictwa

### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Boyle M: Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka 2019.
2. Starrett K: Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka 2010.
3. Rippetoe M: Zaczynij od siły. Kultowy poradnik treningu ze sztangą. Galaktyka, 2017.

### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
Pacek A., Babiarz M: Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie. Print Management. Gdynia 2019.