



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Specjalizacja instruktorska: ćwiczenia siłowe
<b>Kod zajęć</b>	TR.SL.412
<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	2	4	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.
<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			
W03	Opisuje wzorce ruchowe ze względu na płaszczyzny ruchu, wymienia mięśnie odpowiedzialne za konkretną pracę w danym ćwiczeniu.	-K_W01	Kolokwium
W04	Zna zasadę PRICE	-K_W17	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U03	Planuje rozgrzewki różnego typu oraz zestawy ćwiczeń relaksacyjnych z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych	-K_U01 -K_U03	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego  Demonstracja zadania ruchowego
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K02	Odnacza się wystarczającym poziomem sprawności fizycznej do wykonywania zadań instruktora.	-K_K02	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego

## Formy i metody kształcenia

Wykład z elementami pogadanki  
W nauczaniu ruchu: ścisła, analityczna i kombinowana  
Analiza przypadku  
Pokaz

## Treści programowe

### Zajęcia praktyczne

- Konstruowanie planów treningowych w oparciu o zasady periodyzacji.
- ZALICZENIE SPRAWNOŚCIOWE ZALICZENIE TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE
- 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)
- Wskazania względne i bezwzględne w testowaniu zawodników w próbach CMmax (RM). Metody wyznaczania ciężaru maksymalnego i % ciężaru maksymalnego na podstawie testów powtórzeniowych.

5. Podstawowe zestawy ćwiczeń wielostawowych - omówienie teoretyczne i zastosowanie praktyczne.
6. Zaawansowane wzorce ruchowe w treningu siłowym- technika metodyka
7. Alternatywne formy treningu siłowego. Trening z obciążeniem własnego ciała. Formy rozgrzewki i treningu właściwego wykorzystujące obciążenie własnego ciała – kalistenika
8. Alternatywne formy treningu siłowego. Wykorzystanie odważników kulowych w treningu, metodyka nauczania poszczególnych ćwiczeń – kettlebells.
9. Trening funkcjonalny wg Boyla.
10. Trening uzupełniający lekkoatletyczny wykorzystywany w treningu siłowym
11. Wykorzystanie taśm TRX w treningu siłowym

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

### Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

#### Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - 5,0 Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuruje współwiczających oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych.
- 4.50 - 4,5 Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuruje współwiczających oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych.
- 4.00 - 4,0 Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić tylko wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuruje współwiczających 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 asekuruje współwiczających oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych popełniając niewielkie błędy podczas ich wykonywania.
- 3.00 - 3,0 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 asekuruje współwiczających oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych popełniając błędy podczas ich wykonywania.
- 2.00 - 2,0 Student nie potrafi wykonać zadań ruchowych w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Nie potrafi przeprowadzić testów funkcjonalnych, oszacować ciężaru maksymalnego. Nie potrafi poprawnie asekurować współwiczających.

#### Kategoria: Wiedza

- 5.00 - 5,0 Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 90% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 4.50 - 4,5 Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 85% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 4.00 - 4,0 Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 80% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 3.50 - 3,5 Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 75% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 3.00 - 3,0 Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 2.00 - 2,0 Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy nie uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów.

#### Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - 5,0 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 - 4,5 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 - 4,0 Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.
- 3.50 - 3,5 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 - 3,0 Student realizuje powierzone mu zadania na zajęciach. Posiada usprawiedliwione absencje, jednak nie w pełni angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań projektowych.
- 2.00 - Student nie realizuje powierzonych mu zadań na zajęciach. Posiada liczne absencje. Nie angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań projektowych.

## Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	1	20,00 %
	Demonstracja zadania ruchowego	1	20,00 %
	Realizacja zleconego zadania	1	20,00 %
	Projekt, prezentacja	1	20,00 %
	Kolokwium	1	20,00 %

## 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

Studenci 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: Zaczynaj od siły. Kultowy poradnik treningu ze sztangą. Galaktyka, 2017.

### Wykaz literatury uzupełniającej

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