



Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Targu

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: ćwiczenia siłowe
Kod zajęć	TR.SL.314
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	3	Zajęcia praktyczne	30.0	2.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Paweł Gąsior
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Podstawowa znajomość anatomii i fizjologii wysiłków fizycznych. Znajomość treści realizowanych na wychowaniu fizycznym na niższych poziomach edukacyjnych.
Założenia i cele zajęć	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

Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach	30	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	20	
Suma (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
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	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	Potrafi opisać płaszczyzny ruchu, wymienia mięśnie odpowiedzialne za konkretną pracę w danym stawie. Zna źródła energetyczne i przemiany biochemiczne powstałe na wskutek obciążeń treningiem siłowym.	-K_W01	Kolokwium
W04	Student potrafi udzielić pomocy na wypadek przeciążenia organizmu nadmiernym treningiem fizycznym o charakterze siłowym.	-K_W17	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U03	Planuje rozgrzewkę typu RAMP, zestaw rolowania oraz ćwiczeń relaksacyjnych z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poziomu wiedzy i zainteresowań oraz możliwości finansowych	-K_U01 -K_U03	Demonstracja zadania ruchowego
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K02	Odznacza 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

- BHP zajęć na przedmiocie. Wymagania edukacyjne, formy zaliczenia i realizacji przedmiotu.
- Zasób ćwiczeń- mm. nóg. Właściwa technika i metodyka wykonywania przysiadów klasycznych ze sztangą.
- Zasób ćwiczeń brzuch i przedramiona. Charakterystyczne cechy treningu mięśni brzucha. Praca m. prostego brzucha i zginaczy biodrowych – różnice.
- Zasady oceny funkcjonalnej - test FMS
- Podział ćwiczeń siłowych w oparciu o rodzaj stosowanego oporu.
- RAMP - zasady zastosowania rozgrzewki w sporcie
- Zasady pracy na powieży w kontekście treningu siłowego - rolowanie
- Demonstracja i omówienie najważniejszych (poznanych) ćwiczeń oraz wzorców ruchowych
- Wzorce ruchowe - wprowadzenie
- Zasób ćwiczeń- mm. ramion (biceps i triceps), mm.przedramion. Zastosowanie superserii w treningu ramion.

Naprzemienne ćwiczenie mięśni antagonistycznych.

11. System treningu dzielonego i jego warianty w zależności od rodzaju kształtowanej cechy motorycznej. Programowanie tygodniowego rozkładu treningu dzielonego.
12. Alternatywne formy treningu siłowego. Trening z obciążeniem własnego ciała. Formy rozgrzewki i treningu właściwego wykorzystujące obciążenie własnego ciała – kalistenika

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

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 współwiczających 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 współwiczających 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 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 asekuje współwiczających 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 współwiczających 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 współwiczających.

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: 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 nieobecności, 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 nieobecności. 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	Kolokwium	1	20,00 %
	Projekt, prezentacja	1	20,00 %
	Realizacja zleconego zadania	1	20,00 %
	Demonstracja zadania ruchowego	1	20,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	1	20,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

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., Babiarez M: Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie. Print Management. Gdynia 2019.