

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	C. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO - KIERUNKOWYCH (ZK)					
Moduł	3C. MODUŁ: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Trening funkcjonalny					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowe					
Koordynator zajęć/ email	dr Jacek Polechoński / j.polechonski@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć	oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach					TAK
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)			13/0,5			
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1			
Praca własna (godz./ECTS)			13/0,5			
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy i nauczenie umiejętności z zakresu treningu funkcjonalnego. W ramach zajęć uczestnicy poznają sposoby kształtowania fundamentalnych wzorców ruchowych w ćwiczeniach bilateralnych i unilateralnych z wykorzystaniem różnorodnych przyborów i przyrządów. Zostaną zapoznani z metodami oceny sprawności funkcjonalnej oraz nauczą się wykonywania skutecznych i bezpiecznych ćwiczeń funkcjonalnych, mających zastosowanie w różnych dyscyplinach sportowych oraz w treningu personalnym i profilaktyce urazów.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<p>K_W9 Zna zasady kontroli motorycznej oraz metody i środki kształtowania zdolności motorycznych jako komponentów sprawności fizycznej</p> <p>K_W13 Zna zasady wykonywania zawodu w obszarze nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej w tym zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia treningu opartego o różne formy wysiłku fizycznego</p> <p>K_W14 Dysponuje szczegółową wiedzą o korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnej aktywności fizycznej oraz o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji zindywidualizowanego treningu fizycznego.</p>					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Student charakteryzuje założenia i zasady treningu funkcjonalnego 2. Rozpoznaje sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym 3. Identyfikuje ćwiczenia stosowane w treningu funkcjonalnym i wie jaki jest ich wpływ na sprawność fizyczną 					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<p>K_U10 Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych).</p> <p>K_U14 Potrafi instruować w zakresie treningu funkcjonalnego, samodzielnie konstruować i modyfikować program aktywności fizycznej i trening funkcjonalny w zależności od wieku, cech biologicznych organizmu, warunków środowiskowych, zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi, oraz dostosowywać poszczególne ćwiczenia do indywidualnych uwarunkowań klienta/sportowca stosownie do zakładanych spersonalizowanych celów.</p>					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Student potrafi różnicować ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów według ich stopnia trudności i oddziaływania na sprawność fizyczną oraz dostosowywać je do indywidualnych potrzeb i możliwości ruchowych ćwiczących 2. Klasyfikuje podstawowe wzorce ruchowe wykorzystywane w treningu funkcjonalnym i potrafi je kształtować 3. Umie skutecznie motywować podopiecznych do wykonywania ćwiczeń funkcjonalnych, ukazując ich walory prozdrowotne 4. Potrafi poprowadzić fragment zajęć i prawidłowo zademonstrować ćwiczenia 					
Kompetencje społeczne wymienione w	<p>K_K05 Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w</p>					

programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.
WARUNKI WSTĘPNE	Podstawy anatomii prawidłowej i funkcjonalnej człowieka, fizjologii ogólnej, biomechaniki, kinezylogii, diagnostyki funkcjonalnej.
TEMATYKA ZAJĘĆ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka treningu funkcjonalnego i zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń. 2. Systematyka ćwiczeń ma potrzeby treningu funkcjonalnego. 3. Formy organizacji zajęć w treningu funkcjonalnym. 4. Znaczenie treningu funkcjonalnego w odnowie biologicznej, sporcie, życiu codziennym i podczas wykonywania pracy zawodowej. 5. Kształtowanie fundamentalnych wzorców ruchowych i zdolności motorycznych w treningu funkcjonalnym. 6. Kalistenika – ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. 7. Trening funkcjonalny z elastycznym oporem (taśmy elastyczne, Gymstick, inne). 8. Ćwiczenia funkcjonalne z wolnymi obciążeniami (odważniki kulowe, worki bułgarskie, piłki lekarskie itp.). 9. Trening sensomotoryczny na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem różnych przyrządów (dyski sensoryczne, bossu, piłki szwajcarskie, twarde trenażery równowagi, inne) – aktywizowanie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację stawów, profilaktyka urazów, wzmacnianie mięśni głębokich. 10. Rolowanie strukturalne z wykorzystaniem różnych przyborów (wałki, piłki, inne). 11. Trening w zawieszaniu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na taśmach typu TRX. 	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boyle M.: Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka, Łódź 2019. 2. Broussal-Derval A. Gannaeau S.: Mobilność w treningu funkcjonalnym. MedPharm Polska, Łódź, 2021. 3. Kępką K., Gaś Sz.: Trening Funkcjonalny. Edipresse Polska S.A., Warszawa 2016. 4. *Polechoński J.: Trening funkcjonalny – analiza semantyczna i zastosowanie w wychowaniu fizycznym. W: J. Polechoński, K. Skalik (red.). Współczesne problemy wychowania fizycznego, cz. 4. AWF, Katowice, 2021, 221-237. 5. Santana J.C.: Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. DB Publishing, Opole 2016. 6. Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, unikać kontuzji i zwiększać sprawność. 7. Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J.: Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF, Katowice 2013 (rozdział dot. treningu funkcjonalnego). 	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Collins A.: The complete guide to functional training. Bloomsbury Publishing Plc, London 2012. 2. Kalym A.: Siła i Sprawność Kalistenika. Galaktyka, Łódź 2016. 3. *Polechoński J.: Odważniki kulowe w rekreacji ruchowej i sporcie. W: Rekreacyjna aktywność fizyczna. Cholewa J., Kunicki M. (red.). AWF, Katowice 2014, 73-91. 4. Tsatsoulina P.: Powrót odważników kulowych eksplozywny trening z kettlebellami. AHA, Łódź 2012. 	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Polechoński J.: Trening funkcjonalny – analiza semantyczna i zastosowanie w wychowaniu fizycznym. W: J. Polechoński, K. Skalik (red.). Współczesne problemy wychowania fizycznego, cz. 4. AWF, Katowice, 2021, 221-237. 2. Polechoński J.: Odważniki kulowe w rekreacji ruchowej i sporcie. W: Rekreacyjna aktywność fizyczna. Cholewa J., Kunicki M. (red.). AWF, Katowice 2014, 73-91. 	
METODY NAUCZANIA	Wykład informacyjny, objaśnienia, pogadanka, opis, dyskusja dydaktyczna, film dydaktyczny, ćwiczenia praktyczne w grupie.
POMOCE NAUKOWE	Przybory oparte na elastycznym oporze (taśmy elastyczne, Gymstick, itp.), wolne obciążenia (odważniki kulowe, worki bułgarskie, piłki lekarskie itp.), przybory do treningu sensorycznego (dyski sensoryczne, piłki szwajcarskie, twarde trenażery równowagi, itp.), przybory do rolowania strukturalnego (wałki, piłki itp.), przybory do treningu w zawieszaniu (taśmy typu TRX, liny itp.).
PROJEKTY	-
METODY ZALICZENIA	Test pisemny, przeprowadzenie fragmentu zajęć praktycznych.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%)</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</p>