

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2017

| | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| Jednostka Organizacyjna: Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych | | | Kierunek: Fizjoterapia | | | | |
| Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny): | | | I st., praktyczny | Kod przedmiotu: | FISNkf16* | | |
| Nazwa przedmiotu: | | Spinning | | | | | |
| Tryb studiów | Rok | Semestr | Rodzaj zajęć | Liczba godzin | Punkty ECTS | Typ przedmiotu | Język wykładowy |
| <i>stacjonarne</i> | 3 | VI | <i>wykłady</i> | | 2 | | polski |
| | | | <i>ćwiczenia</i> | 22 | | | |
| Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Agnieszka Zabrocka | | | | | | | |
| e-mail: agazabrocka@wp.pl | | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | | | | | | | |
| Zakwalifikowanie się na studia I stopnia. | | | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | | | | | | |
| Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej. Celem przedmiotu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć ze spinningu w ramach treningów personalnych, zajęć grupowych, zajęć rekreacyjnych, aktywności ruchowej, lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych. Zadaniem przedmiotu jest kształcenie umiejętności i techniki jazdy na rowerze stacjonarnym, zapoznanie studenta z zasadami spinningu. Przedmiot wyposaża studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej. Wskazuje jej ważną rolę nie tylko w profilaktyce, lecz również w procesie usprawniania. | | | | | | | |
| Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku: | | | | | | | |
| <i>WIEDZA</i> | | | | | | | |

| | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| W1 | Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej. | K_W01, K_W03,K_W08_W02 |
| W2 | Zna zasady spinningu, zasady oddychania, funkcjonowania organizmu podczas wysiłku fizycznego, prawidłowe ustawienie ciała na rowerze, prawidłowe ustawienie roweru, zna różne rodzaje spinningu (trening low and endurance, high and endurance, interwał), różne pozycje ciała na rowerze, odpowiednio dobrane do określonego rodzaju treningu, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań treningowych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych. Omawia technikę wykonania i metodykę nauczania poszczególnych pozycji ciała na rowerze podczas treningu. | K_W08, K_W10, K_W12, K_W20 |
| W3 | Zna historię i charakterystykę spinningu. | K_W13 |
| W4 | Określa rolę spinningu w rozwoju indywidualnym i społecznym. | K_W12, K_W18 |
| UMIEJĘTNOŚCI | | |
| U1 | Potrafi konstruować i wykonywać różne rodzaje treningu na rowerze oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń. | K_U07, K_U17, K_U19 |
| U2 | Potrafi przeprowadzić zajęcia ze spinningu. | K_U07, K_U17, K_U19 |
| U3 | Potrafi ustawić odpowiednio ciało na rowerze w różnych pozycjach. | K_U07, K_U17, K_U19 |
| KOMPETENCJE | | |
| K1 | Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Jest świadom własnych ograniczeń, potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną, potrafi brać odpowiedzialność za pracę własną, potrafi pracować w zespole. | K_K01 |
| K2 | Rozumie potrzebę uprawiania aktywności fizycznej. | K_K02, K_K04,K_K05 |
| Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: | | |

W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny

W2 – sprawdzian praktyczny

U1, U2, U3 – sprawdzian praktyczny

K1, K2 – sprawdzian ustny

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.

Metody i formy realizacji przedmiotu:

- **demonstrowanie:** jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;
- **instruowanie:** przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;
- **trening umiejętności:** indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;
- **metoda małych grup zadaniowych/ problemowych.**

Treści kształcenia:

Ćwiczenia:

- Podstawowe założenia spinningu.
- Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia.
- Fizjologia wysiłku fizycznego.
- Historia spinningu.
- Rola instruktora spinningu.
- Metodyka prowadzenia zajęć spinningu.
- Struktura lekcji spinningu.
- Zasady spinningu:
 - technika jazdy (siedząca – seated flat, seated climbing, bieganie – standing flat, wspinanie – standing climbing, skoki – jumping, sprint – sprinting)
 - kierownica i pozycje rąk
 - ustawienie ciała, ruchy górnej części ciała
 - oddychanie
 - ustawienie roweru
 - wizualizacja trasy.
- Struktura lekcji spinningu.
- Zasady bezpiecznej jazdy i wykonywania treningu na rowerze, dobór muzyki.

| | |
|---------------------------------------------|--|
| Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną | |
|---------------------------------------------|--|

Literatura:

Podstawowa:
 BochenekA., Reicher M., 1968, Anatomia człowieka, PZWL Warszawa.
 BochenekA., Reicher M., 1968, Anatomia człowieka, PZWL Warszawa.
 Bruke E., 1994, Serious cycling, Human Kinetics
 Bruke E., 1995, High tech cycling, Human Kinetics.
 Edwards S., 1994, The heart rate monitor book, Fleet Feet Press.
 Górski J., 2008, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL
 Kurz T., 1997, Stretching-trening gibkości, Sport i Turystyka, Warszawa.
 LeMay M., 2005, Stretching, KDC, Warszawa.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

| <i>Aktywność</i> | <i>Obciążenie studenta</i> |
|-------------------------------------------|----------------------------|
| Udział w wykładach | godz. |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów | godz. |
| Udział w ćwiczeniach | 22 godz. |
| Przygotowanie się do ćwiczeń | 10 godz. |
| Konsultacje | 10 godz. |
| | godz. |
| | godz. |
| Całkowite obciążenie pracą studenta | 42 godz. |
| Punkty ECTS za przedmiot | 2 ECTS |