

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-18

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
<i>UMIĘTNOŚCI</i>		
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
<i>KOMPETENCJE</i>		
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.**

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 ćwiczeniach	22 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	15 godz.
Konsultacje	13 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta 50 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot 2 ECTS