

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2021

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Wychowania Fizycznego Katedra Wychowania Fizycznego				Kierunek: SPORT, WF			
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	Studia drugiego stopnia o profilu praktycznym							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa modułu:	Nazwa zajęć (przedmiotu): BootCamp							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	1	2	<i>wykłady</i>	-	-	5	Do wyboru	polski
		<i>ćwiczenia</i>	50	-				
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):	dr Wojciech Saklak							
E-mail:	wojciech.saklak@awf.gda.pl							
Wymagania wstępne:								
Brak, Wybór przedmiotu na zasadach określonych przez dziekanat.								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Rozwinięcie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych potrzebnych do planowania i prowadzenia zajęć BootCamp w różnych grupach wiekowych								

WIEDZA		
W1	Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć, oraz terminologię obowiązującą na zajęciach BootCamp w zakresie niezbędnym dla zajęć edukacyjnych, rekreacyjnych i sportowych	K_W11
UMIĘTNOŚCI		
U1	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu techniki - potrafi objaśniać i demonstrować technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń.	K_U08

U2	Potrafi bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić zajęcia BootCamp wykorzystując w nich elementy treningu siłowego, (crossfit, kalisteniki i streetworkout) w formie gier i zabaw ruchowych i w różnych grupach wiekowych.	K_U10 K_U11
KOMPETENCJE		
K1	W trakcie prowadzenia fragmentów zajęć wykazuje się zdolnością do przewodzenia grupie oraz odpowiedzialnością za efekty swoich działań. Dbą o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach BootCamp.	K_K05,07

Metody oceny	
W1 – weryfikowane w trakcie prowadzenia wybranych fragmentów zajęć	
U1, U2 – ocena ekspercka przygotowanie autorskiego zestawu ćwiczeń na wybrany temat i poprowadzenie części zajęć. Ocenie podlega dobór ćwiczeń, postawa prowadzącego, posługiwanie się odpowiednią terminologią podczas omawiania i pokazu ćwiczeń, organizacja i bezpieczeństwo podczas prowadzonych zajęć;	
K1 – ocena ekspercka samodzielne prowadzonych fragmentów zajęć ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowej organizacji zajęć i bezpieczeństwa ćwiczących;	
Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia, a także aktywnie uczestniczyć w 85% zajęć. Aktywne uczestnictwo nie uwzględnia nie ćwiczenia podczas zajęć.	
Kryteria oceny	
Osiągnięte wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji, a w szczególności:	
- ocena dostateczna – Wszystkie wykonane przez studenta zadania opierają się na zasadach dydaktycznych dostosowanych do potrzeb i możliwości ćwiczących,	
- ocena dobra – Wszystkie wykonane przez studenta zadania zawierają aktualne wymagania metodyczne, czytelne objaśnienie i pokaz	
- ocena bardzo dobra – Wszystkie wykonane przez studenta zadania zawierają rozwiązania innowacyjne.	
z oceną bardzo dobrą student nabywa uprawnienia instruktora BootCamp – certyfikat BootCamp Polska	
Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):	Zajęcia prowadzone w formie ćwiczeń praktycznych i warsztatów. Studenci poznają różne formy zajęć gimnastycznych, a także doskonalą własne umiejętności w tym zakresie. Studenci samodzielnie prowadzą fragmenty zajęć unihokeja w oparciu o poznane formy i metody nauczania podstawowych ćwiczeń i elementów technicznych unihokeja i taktycznych. Metody realizacji przedmiotu: - metody podające (opis, mini-wykład, wyjaśnienie, praca ze źródłem drukowanym, dyskusja moderowana), - metody problemowe (metoda sytuacyjna), - metody eksponujące (pokaz), - metody praktyczne (ćwiczenia przedmiotowe)
Treści kształcenia:	

Ćwiczenia:

Tematyka zajęć.

Treść zajęć praktycznych praktycznych

- Zajęcia organizacyjne - sposoby prowadzenia zajęć BootCamp.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie, na plaży – BootCamp z wykorzystaniem piasku.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp z wykorzystaniem urządzeń spotykanych w parku.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru partnera.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp poprzez kształtowanie wytrzymałości specjalnej z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp z wykorzystaniem ćwiczeń w dwójkach.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych: dwójkowych, trójkowych itp. tym podobnych.
- Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie – BootCamp z wykorzystaniem zaprawy ogólnorozwojowej.
- Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – tory przeszkód.
- Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – obwody: siłowe, skocznościowe, zwinnościowe, zręcznościowe, koordynacyjne.
- Zajęcia form fitness w BootCamp: ćwiczenia z obciążeniami: z hantlami, z gryfem, z gumami z gimstick.
- Sprzęt sportowy a warunki atmosferyczne – buty, strój, akcesoria. Dieta, odżywki, napoje, suplementacja.
- Testy sprawności fizycznej dla różnych grup wiekowych i potrzeb stosowanych do oceny poziomu sprawności fizycznej i potencjału motorycznego.
- Prowadzenie wybranych zajęć przez studentów.

Forma zaliczenia:

Zaliczenie ćwiczeń na ocenę, na podstawie wykonanych przez studenta prac pisemnych oraz obserwacji umiejętności i kompetencji demonstrowanych w trakcie prowadzonych fragmentów zajęć.

Literatura:

WF z klasą

Podstawowa:

1. Bompa T.O, Haff G.: Periodyzacja, teoria i metodyka treningu. COS Warszawa 2011.
2. Cooper K.H. (1981) The Aerobic way. BanthamBooks. New York.
3. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. (2006) Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Wyd. Zysk i S-ka.
4. Drabik J. (1996) Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF, Gdańsk.

Uzupełniająca:

5. Glover B., Shepherd J., Gloger S. (2007) Podręcznik biegacza. Wyd. Zielonka, Buk-Rower. (przekł. z j. ang).
6. Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.
7. Kocjasz J. (1984) Przewodnik ćwiczeń gimnastycznych Od Ado Z wyd. Czasopismo Wojskowe) Warszawa
8. Kurz T. (1997) Stretching trening gibkości. COS, Warszawa.

9. Lisle M. (2008). Special Ops Fitness Training: High-Intensity Workouts of Navy Seals, Delta Force, Marine Force Recon and Army Rangers. Ulysses Press, USA.
10. Mejia M, Smith St. (2004). The Special Ops Workout: The Elite Exercise Program Inspired by the United States Special Operations Command. Hatherleigh Press, New York, USA.
11. Osiński W. (1998) Tendencje w tworzeniu testów sprawności fizycznej w ramach koncepcji „health-related fitness”. Antropomotoryka, 17, 175-193.
12. Perkowski K. Śledziewski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa.
13. Robinson G. (2013) Bootcamp Workout Ideas. Kaizen Outdoor Fitness. USA. E-book
14. Szelest Z., Sulisz S. (1985) Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. Wyd. Sport i Turystyka Warszawa
15. Weinstein B, Weinstein J.(2010). Boot Camp Fitness for All Shapes and Sizes: Complete Manual to Exceed Your Goals. The HealthColonel Publishing, USA.
16. Socha S. (red.) (1997) Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):		
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	0 godz.	0 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	0 godz.	0 godz.
Udział w ćwiczeniach	30 godz.	15 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10 godz.	20 godz.
Konsultacje	5 godz.	10 godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	5 godz.	5 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	50 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	2 ECTS

*Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru