



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Trening funkcjonalny [C\_CS>TF15]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria środowiska

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

niestacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

15

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

Zdolność do ćwiczeń potwierdzona przez lekarza rodzinnego lub zaświadczenie lekarskie o posiadanej dysfunkcji dla trenera prowadzącego zajęcia kompensacyjne.

### Cel przedmiotu

Trening Funkcjonalny to trening w którym wykonywane są ćwiczenia w których ruch zbliżony do tego co wykonujemy w codziennym życiu. Jest wiele ćwiczeń siłowych (ale bez takich ciężarów jak na siłowni) oraz koordynacyjnych, gibkościowych itp. Ćwiczymy używając taśm TRX, hantli, piłek, małych sztang, gum itp. oczywiście przy muzyce. Dzięki zastosowaniu tego wszystkiego nasze ciało rozwija się wszechstronnie. Dbamy o różnorodność ruchów jak i obciążeń dlatego każdy znajdzie w tych zajęciach coś dla siebie...oczywiście nieodzowne w treningu funkcjonalnym jest zmęczenie którego nie unikniemy ;) ale efekt końcowy warty poświęcenia....

### Przedmiotowe efekty uczenia się

brak

### Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Test sprawności

### Treści programowe

Nauka przysiadu, nauka martwego ciągu, nauka pozycji podporu przodem jako podstawowe formy ruchu funkcjonalnego.

### Metody dydaktyczne

Ćwiczenia praktyczne objaśniane i prezentowane przez prowadzącego.

### Literatura

"Nowoczesny trening funkcjonalny" Boyle M.

### Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	0	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	0	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00