



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Trening funkcjonalny [C\_CS>TF15]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Architektura

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Profil studiów

ogólnoakademicki

Bionika i inżynieria wirtualna

Elektrochemia techniczna

Informatyzacja i robotyzacja wytwarzania

Informatyzacja produkcji

Inżynieria implantów i protezowania

Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Kompozyty i nanomateriały

Konstrukcja maszyn i urządzeń

Konstrukcje budowlane

Logistyka łańcuchów dostaw

Logistyka przedsiębiorstwa

Materiały metalowe i tworzywa sztuczne

Nanomateriały

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i płatowce

Systemy logistyczne

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Systemy produkcyjne

Technologia organiczna

Technologia polimerów

Urządzenia medyczne i rehabilitacyjne

Wirtualna inżynieria projektowania

Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości

Zarządzanie zasobami i procesami przedsiębiorstw

Zintegrowane zarządzanie bezpieczeństwem

organizacji

null

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

## Wymagania wstępne

- brak przeciwwskazań lekarskich do udziału w zajęciach - chęć poznania ćwiczeń i metod treningowych

## 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

Student zna podstawowe grupy mięśniowe oraz nabywa wiedzę jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać ćwiczenia

Zna ćwiczenia, które bezpiecznie może wykonać samodzielnie

Ma świadomość zrównoważonego i harmonijnego rozwoju swojego ciała

Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki

Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów

Potrafi dobrać objętość treningową

Zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju.

## Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Możliwa jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 godzinach w semestrze.

Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.

Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu.

W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.

Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

Zasady ćwiczeń podczas treningu funkcjonalnego

ćwiczenia siłowe z oporem własnym

ćwiczenia koordynacyjne

ćwiczenia gibkości

ćwiczenia z użyciem przyborów

kształtowanie siły, wydolności, szybkość

## Tematyka zajęć

-Trening Funkcjonalny jako zestaw ćwiczeń w których ruch zbliżony do czynności w codziennym życiu

-ćwiczenia siłowe (głównie z oporem własnym)

-ćwiczenia koordynacyjne

-ćwiczenia gibkości

-ćwiczenia z taśmą TRX

-ćwiczenia z użyciem hantli, piłek, małych sztang, gum itp.

-kształtowanie siły, wydolności, gibkości

-przysiad, martwy ciąg

-podpór przodem jako podstawowe formy ruchu funkcjonalnego.

- wykrok, zakrok
- ćwiczenia z oporem własnego ciała

### Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

### Literatura

"Nowoczesny trening funkcjonalny" Boyle M.

### Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00