KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Trening funkcjonalny [C_CS>TF30_Z2]

Przedmiot

Kierunek studiów
Budownictwo zrównoważone/Sustainable Building Engineering

Rok/Semestr
1/1

Studia w zakresie (specjalność)
Bezpieczeństwo transportu lotniczego
Bezzałogowe statki powietrzne
Elektrochemia techniczna
Kompozyty i nanomateriały
Organizacja ruchu lotniczego
Pilotaż statków powietrznych
Silniki lotnicze i płatowce
Systemy pokładowe i napędy lotnicze
Technologia organiczna
Technologia polimerów
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Łukasz Murdzia
lukasz.murdzia@put.poznan.pl

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Anna Baranowska-Graczyk
anna.baranowska-graczyk@put.poznan.pl

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

Wiedza:
Student zna podstawowe grupy mięśniowe oraz nabywa wiedzę jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać ćwiczenia
Zna ćwiczenia, które bezpiecznie może wykonać samodzielnie
Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki

Umiejętności:
Ma świadomość zrównoważonego i harmonijnego rozwoju swojego ciała
Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów
Potrafi dobrać objętość treningową

Kompetencje społeczne:
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 są 2 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 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 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 ksiztałtowanie siły, wydolności , szybkośc

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

Metody dydaktyczne

-opis słowny -pokaz
-ćwiczenia praktyczne

Literatura

Podstawowa:
"Nowoczesny trening funkcjonalny" Boyle M.

Uzupełniająca:

-

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00