KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Trening funkcjonalny [C_CS>TF15]

Przedmiot

Kierunek studiów
Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr
1/1

Studia w zakresie (specjalność)
Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
0

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

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

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

Wykładowcy

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 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
-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 kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00