



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Trening funkcjonalny [C\_CS>TF30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Cyberbezpieczeństwo

Rok/Semestr

1/2

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 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

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 nieobecności 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 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

## 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 kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |