

# TRENING FUNKCJONALNY TRX

Sylabus przedmiotu na rok akademicki 2020/2021

Nazwa przedmiotu: TRENING FUNKCJONALNY TRX

Kierunek studiów: Międzywydziałowe

Język wykładowy: Polski

Liczebność grupy: 20 osób

Płeć grupy: Kobiety i mężczyźni

Osoba prowadząca: mgr Beata Machulec ( Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ)

Forma prowadzenia zajęć: Hybrydowa

Pełny opis: Trening TRX to ćwiczenia z masą własnego ciała do których wykorzystuje się specjalne, wiszące taśmy. Trening TRX jest treningiem bardzo wszechstronnym, który pozwala równomiernie i proporcjonalnie wzmocnić i rozbudować swoje mięśnie. Niewątpliwym atutem treningu TRX jest praca bez nadmiernego obciążania kręgosłupa i stawów.

## FORMA 1

### ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

<b>Tematyka zajęć</b>	<b>Opis efektów kształcenia</b>	<b>Liczba godzin</b>
1. Zapoznanie ze sprzętem, bezpieczeństwo w korzystaniu z taśm TRX, nauka podstawowych uchwytów i pozycji wyjściowych.	Potrafi prawidłowo posługiwać się sprzętem, rozumie istotę prawidłowych pozycji wyjściowych i potrafi je wykonać.	<b>2</b>
2. Nauka podstawowych ćwiczeń w częściowym zawieszeniu ciała w podporze przodem.	Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia w podporze przodem, rozumie ich wpływ na organizm.	<b>2</b>

3.Nauka ćwiczeń zaawansowanych w zawieszeniu podporze przodem i podstawowych w podporze tyłem.	Potrafi prawidłowo wykonać większą ilość powtórzeń ćwiczeń w podporze przodem, potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia w podporze tyłem. Dostrzega progres.	2
4. Nauka ćwiczeń zaawansowanych w podporze bokiem.	Zna ćwiczenia w podporze przodem i tyłem i potrafi je stosować, ma świadomość rozwoju. Potrafi wykonać ćwiczenia w podporze bokiem.	2
5.Nauka tworzenia krótkich sekwencji treningowych z uwzględnieniem wszechstronności.	Potrafi stworzyć trening podstawowy dla siebie, korzystać z wiedzy nabytej podczas treningu.	2
	<b>Suma:</b>	<b>10</b>

## FORMA 2

### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH ( On-line)

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Forma sprawdzianu	Liczba godzin
1.Ruch na świeżym powietrzu jako najbardziej dostępny i najskuteczniejszy sposób zadbania o własne zdrowie-wykład i dyskusja.	Zna podstawowe formy ruchu na świeżym powietrzu, posiada podstawowe wiadomości na temat fizjologii wysiłku, rozumie potrzebę i potrafi zaplanować swój codzienny trening.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUJSJI</b>	2

2. "Zdrowe odżywianie fakty i mity." Wpływ mediów społecznościowych na nasze gusta, wiedzę oraz wybory - wykład i dyskusja.	Potrafi ocenić wpływ na nasze zdrowie jedzenia, wybrać zdrowe produkty, rozumie potrzebę dobrego nawadniania i odżywiania podczas treningu i nie tylko.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI</b>	<b>2</b>
3. Co rozumiemy pod hasłem , 'Zdrowy styl życia' Dyskusja.	Potrafi ocenić zdrowe nawyki, rozumie wagę zdrowych nawyków w życiu, prawidłowo odczytuje informacje o zdrowym stylu życia.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI</b>	<b>2</b>
4. Zastosowanie taśm TRX na otwartej przestrzeni, możliwości treningu codziennego z wykorzystaniem taśm- trening rekreacyjny. Wykład i dyskusja.	Zna znaczenie i wartość treningu rekreacyjnego dla organizmu, potrafi znaleźć sposób na wykonanie treningu własnego w różnej przestrzeni.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI</b>	<b>2</b>
5. Tworzenie własnych programów treningowych- wykład.	Potrafi stworzyć własny, podstawowy program treningowy, rozumie pojęcia : wszechstronność treningu, nacisk na daną partię mm, trening stacyjny i obwodowy.	<b>PROGRAM TRENINGOWY WŁASNY</b>	<b>2</b>
	<b>RAZEM</b>		<b>10</b>

### FORMA 3

#### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ	TERMIN	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Trening podstawowego chodzenia z kijami Nordic walking.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	<b>2</b>

2. Doskonalenie chodzenia z kijami Nordic walking.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
3. Trening kondycyjny marszo-bieg.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
4. Trening kondycyjny marszo-bieg.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
5. Trening kondycyjny biegowy z ćwiczeniami siłowymi.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
		<b>SUMA:</b>	<b>10</b>

**Bibliografia :**

1. <https://www.newlevelsport.pl/trening-z-tasmami-trx/>