

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

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Liczba godzin
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.	2
2. Nauka podstawowych ćwiczeń w częściowym zawieszeniu ciała w podporze przodem.	Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia w podporze przodem, rozumie ich wpływ na organizm.	2

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
	Suma:	10

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.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUJSJI	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.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2
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.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2
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.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2
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.	PROGRAM TRENINGOWY WŁASNY	2
	RAZEM		10

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	2

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
		SUMA:	10

Bibliografia :

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