

TRENING PERSONALNY TRX KOBIEI I MĘŻCZYŹN

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	TRX Kobiet i Mężczyzn/ Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Agnieszka Jaroszewska	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	<p>Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla treningu personalnego, wzmocnienie mięśni, zwiększenie ich siły, poprawa ogólnej sprawności, kształtowanie koordynacji nerwowo-mięśniowej, praca nad stabilnością całej sylwetki, poprawa wyglądu, wewnętrznej siły, wytrzymałości i świadomości własnego ciała, budowa elastyczności, równowagi, mobilności, zapobieganie urazom, dzięki możliwości samodzielnego wyboru poziomu trudności dostosowanego do indywidualnych potrzeb każdego ćwiczącego. Dzięki zmianie kąta nachylenia ciała, ćwiczący może zwiększać poziom trudności danego ćwiczenia, stawiając przed sobą coraz więcej wyzwań z treningu na trening.</p>		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1.Nauka przeprowadzenia rozgrzewki z wykorzystaniem przyborów: piłek i taśm	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady treningu, pojęcie neutralnej pozycji kręgosłupa, przestrzega zasady bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji zadań oraz jest odpowiedzialny za osoby uczestniczące zajęciach – asekuracja. • Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne • Potrafi zastosować zdobytą wiedzę w trakcie treningu. 	2
2.Trening mięśni głębokich, ćwiczenia w podporach	<ul style="list-style-type: none"> • Zna anatomiczne nazewnictwo mięśni brzucha • Wykonuje poprawie trening tej grupy mięśniowej • Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu 	2
3.Kształtowanie mięśni brzucha – ćwiczenia z wykorzystaniem piłki ovoball	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania ćwiczeń z piłką ovoball • Wykonuje poprawie ćwiczenia mięśni brzucha • Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu 	2
4.Trening ramion i klatki piersiowej , wzmacnianie mięśni NN i obręczy biodrowej	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania ćwiczeń wzmacniających poszczególnych grup mięśniowych • Wykonuje poprawie ćwiczenia • Potrafi zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu 	2
5. Ćwiczenia rozciągające z taśmą THERA BAND	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady stretchingu • Wykonuje poprawie po zajęciach stretching statyczny i dynamiczny • Potrafi zastosować różne techniki relaksacyjne – trening Jakobsona, Schultza 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Suplementacja.	Zna rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy.	Referat	2
2. Zasady zdrowego odżywiania się	Zna podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową. Zna podstawowe błędy żywieniowe.	Prezentacja	2
3. Historia i charakterystyka siłowych form treningu ogólnorozwojowego, podstawy anatomii	Zna podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała w treningu ogólnorozwojowym. Potrafi opisać i pokazać zestaw ćwiczeń wg indywidualnych potrzeb i zainteresowań.	Referat	2
4. Dieta ketogeniczna	Zna założenia diety keto, potrafi opracować przykładowy jednodniowy jadłospis ketogeniczny.	Test on line	2
5. Mój ulubiony trening	Wykonuje prezentację multimedialną na wybrany zadany temat dotyczący treningu wzmacniającego.	Prezentacja	2
Suma:			10

SIŁOWNIA OGÓLNOROZWOJOWA/ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE W TERENIE	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki do treningu ogólnorozwojowego	Zna zasady bhp panujące w obiektach sportowych takich jak: siłownie, sala fitness.	2
2. Kształtowanie zdolności motorycznych: siła, skoczność, zwinność, koordynacji ruchowej	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem stosowanym na zajęciach w siłowni i w terenie, przygotować organizm do pracy, zastosować ćwiczenia relaksacyjne. Zna trening Jakobsona.	2
3. Systematyka ćwiczeń kształtujących w różnorodnym terenie.	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, a także realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób biorących udział w zajęciach terenowych.	2
4. Samodzielne prowadzenie jednostek lekcyjnych (rozgrzewka, stretching, planowanie i prowadzenie zajęć w terenie). BHP na zajęciach terenowych.	Posiada umiejętności ruchowe pozwalające pokazać podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas rozgrzewki, treningu właściwego i stretchingu na zajęciach siłowych i ogólnorozwojowych, a także w odpowiedni sposób zastosować ćwiczenia w różnorodnym terenie.	2
5. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia stretchingu po treningu siłowym	Potrafi wykonać statyczne i dynamiczne ćwiczenia w ruchu i spoczynku. Demonstracja poprawnie wykonanej techniki ćwiczeń ogólnorozwojowych i siłowych w celu uzyskania zaliczenia z przedmiotu	2

Bibliografia:

1. Anna Selby i Alan Herman: „Pilates” –Wydawnictwo Gaia.
2. Elżbieta Grodzka-Kubiak: „Aerobik czy fitness” -Wydawnictwo Poznań 2002.
3. Dorota Olex-Mierzejewska: „Fitness” Katowice 2002
4. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A.: Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2007
5. Trening siłowy: Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W.
6. Ćwiczenia siłowe i odżywianie treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.
7. Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.