

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: TRX

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_2_W_70_s_

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów
Całego Życia

Akademia Wychowania Fizycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Natalia Madaj-Smolińska
2. mgr Mikołaj Marciniak
3. mgr Jacek Świdwa
4. dr Joanna Borowiec
5. dr Helena Elegńczyk-Kot

Data opracowania: 1.09.2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	Seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z charakterystyką treningu TRX.
C02	Nabycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń z TRX, identyfikowania i korygowania błędów oraz metodyki nauczania ćwiczeń z TRX.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Jest gotów do organizowania zajęć z wykorzystaniem TRX z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_K07	P7S_KR
EK2	Potrafi wykonać i objaśnić podstawowe ćwiczenia z TRX i ich warianty, zaprezentować metodykę nauczania i zidentyfikować i skorygować błędy w wykonaniu podstawowych ćwiczeń z TRX.	K_U11, K_U12	P7S_UW, P7S_UO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady bezpieczeństwa podczas treningu TRX. Sprzęt – rodzaje, dopasowanie, obsługa. Charakterystyka treningu TRX. Rozgrzewka w treningu TRX. Podstawowe ćwiczenia TRX angażujące główne grupy mięśniowe.	2
ĆW2	Podstawowe ćwiczenia TRX oraz ich warianty angażujące mięśnie klatki piersiowej.	2

ĆW3	Podstawowe ćwiczenia TRX oraz ich warianty angażujące mięśnie grzbietu.	2
ĆW4	Podstawowe ćwiczenia TRX oraz ich warianty angażujące mięśnie nóg.	2
ĆW5	Podstawowe ćwiczenia TRX oraz ich warianty angażujące mięśnie brzucha.	2
ĆW6	Podstawowe ćwiczenia TRX oraz ich warianty angażujące mięśnie ramion.	2
ĆW7	Programowanie i prowadzenie zajęć z wykorzystaniem taśm TRX. Powtórka materiału.	2
ĆW8	Zaliczenie przedmiotu.	1
Razem		15

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia poparte opisem, pokazem i instruktażem prowadzącego.
M2	Zadaniowa.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	-
Egzaminy i zaliczenia w sesji	-
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena opisowa sposobu wykonywania ćwiczeń z TRX.
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące prezentację i/lub omówienie: - techniki wykonania wylosowanych ćwiczeń zTRX, - stosowania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń TRX, - metodyki nauczania wybranych ćwiczeń z TRX, - identyfikacji i sposobów korygowania błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń z TRX.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas treningu z TRX.
na ocenę 3	Student stosuje się tylko do podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem TRX.
na ocenę 4	Student stosuje się do większości zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem TRX.

na ocenę 5	Student przestrzega i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z wykorzystaniem TRX.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie wykonać podstawowych ćwiczeń z TRX, nie potrafi zidentyfikować i skorygować błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz nie potrafi przedstawić metodyki postępowania.
na ocenę 3	Student poprawnie wykonuje tylko wybrane ćwiczenia z TRX, potrafi zidentyfikować i skorygować niektóre błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz częściowo zademonstrować i omówić postępowanie metodyczne.
na ocenę 4	Student wykonuje podstawowe ćwiczenia z TRX z niewielkimi błędami, potrafi zidentyfikować i skorygować większość błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz prezentuje prawidłową metodykę nauczania wybranych ćwiczeń.
na ocenę 5	Student potrafi bezbłędnie wykonać podstawowe ćwiczenia z TRX, identyfikuje i koryguje wszystkie błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz wykorzystuje różne warianty ćwiczeń podczas prezentacji metodyki nauczania wybranych ćwiczeń z TRX z uwzględnieniem możliwości ćwiczących.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_K07	C01	ĆW1-7	M1, M2	F1, P1
EK2	K_U11, K_U12	C02	ĆW1-7	M1, M2	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Santana, J. C. (2017). <i>Trening funkcjonalny</i> . DB Publishing Dobrogniewa Bąkowska.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Dawes, J. (2022). <i>Complete Guide to TRX Suspension Training</i> . Human Kinetics.

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu