

Siłownia Ogólnorozwojowa

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Siłownia Ogólnorozwojowa
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 Janusz Hajduk	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla treningu siłowego ogólnorozwojowego		

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia organizacyjne	<ul style="list-style-type: none"> Zna szczegółowo regulamin Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego, poznał zasady zaliczenia przedmiotu WF 	TEST ON-LINE	2

2. Sport Akademicki	<ul style="list-style-type: none"> Zna historię sportu akademickiego, akademickich mistrzostw śląska i akademickich mistrzostw Polski 	TEST ON-LINE	2
3. Podstawy Treningu siłowego i zdrowego odżywiania się	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawy treningu siłowego i zdrowego odżywiania się 	TEST ON-LINE	2
4. Trening Siłowy	<ul style="list-style-type: none"> Zna periodyzację jednostek treningowych, potrafi ułożyć prosty plan treningowy 	TEST ON-LINE	2
5. Indywidualny plan treningowy	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje poprawnie ułożony plan swojego treningu 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10
FORMY KSZTAŁCENIA			
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN	
1. Podstawy treningu siłowego	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe rodzaje treningu siłowego Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne Potrafi zastosować poznane ćwiczenia w treningu siłowym 	2	
2. Ergometr wiosłarski	<ul style="list-style-type: none"> Zna prawidłową technikę wiosłowania na ergometrze wiosłarskim Wykonuje poprawie technikę pracy ramion i nóg w trakcie wiosłowania Potrafi w sposób płynny zastosować prawidłową technikę wiosłowania 	2	
3. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg	<ul style="list-style-type: none"> Zna technikę wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg Wykonuje poprawie przysiad z odpowiednio dobranym ciężarem Potrafi dobrać ćwiczenia angażujące mięśnie antagonistyczne 	2	

4. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni ramion • Wykonuje poprawie ćwiczenia z wolnym ciężarem • Potrafi dobrać ćwiczenia angażujące mięśnie antagonistyczne 	2
5. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni CORE i obręczy barkowej	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni CORE i obręczy barkowej • Wykonuje poprawie ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała • Potrafi dobrać ćwiczenia angażujące mięśnie antagonistyczne 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ*

WYDARZENIE SPORTOWE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Formy terenowe	17.10.2020 Godz.: 9:00	Sosnowiec, Park Sielecki	3
2. Formy terenowe	25.10.2020 Godz.: 11:15	Katowice, Park Kościuszki	3
3. Formy terenowe	31.10.2020 Godz.: 9:00	Sosnowiec, Park Tysiąclecia	3
4. Formy terenowe	7.11.2020 Godz.: 11:15	Park Śląski w Chorzowie	3
Suma:			12
*Aby zaliczyć moduł zajęć w formie terenowej, student bierze udział w 3 z 4 aktywności.			