

## Ćwiczenia siłowe

### SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Ćwiczenia siłowe    |
| 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 Sebastian Korus  | Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu | Hybrydowa               |
| CELE KSZTAŁCENIA           | Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstawowych ćwiczeń siłowych |  |                         |

| FORMY KSZTAŁCENIA  |  |               |
|--|--|---------------|
| ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ   |  |               |
| TEMATYKA ZAJĘĆ   | OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU  | LICZBA GODZIN |
| 1. Trening wstępnej adaptacji ruchowej. Podstawy treningu siłowego | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe zasady treningu siłowego</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne</li> <li><b>Potrafi</b> wykonać poznane ćwiczenia na treningu</li> </ul>   | 2             |
| 2. Trening ogólnorozwojowy   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe cele i zasady rozgrzewki</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia w podporach</li> <li><b>Potrafi</b> dobrać objętość treningową dla osoby początkującej</li> </ul> | 2             |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 3. Wzmacnianie mięśni posturalnych      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> przeciwskazania do treningu siłowego dla osób z przewlekły bólem pleców</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia wzmacniające taśmę tylną</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać odpowiednie ćwiczenia dla osoby z siedzącym trybem pracy</li> </ul>  | 2         |
| 4. Trening ogólnorozwojowy – upper body | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia angażujące obręcz barkową, odcinek piersiowy kręgosłupa, ramion</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, odcinka piersiowego kręgosłupa i ramion</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać skalę trudności ćwiczeń do poziomu sprawności</li> </ul> | 2         |
| 5. Trening ogólnorozwojowy – lower body | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia angażujące dolną część ciała</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i nóg</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać odpowiednie ćwiczenia do danej grupy mięśniowej</li> </ul>  | 2         |
| <b>Suma:</b>                            |   | <b>10</b> |

#### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

| TEMATYKA ZAJĘĆ                | OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU   | FORMA SPRAWDZIANU | LICZBA GODZIN |
|-------------------------------|---|-------------------|---------------|
| 1. Podstawy treningu siłowego | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe cele treningu siłowego oraz elementy, które cechują dobrze zaplanowany trening</li> </ul>                          | TEST ON-LINE      | 2             |
| 2. Ćwiczenia wielostawowe     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zestaw ćwiczeń wielostawowych z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego i bez niego</li> </ul>                                 | TEST ON-LINE      | 2             |
| 3. Trójbój siłowy             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe komendy sędziowskie oraz obje, które wchodzi w skład trójboju siłowego</li> </ul>                                  | TEST ON-LINE      | 2             |
| 4. Full Body Workout          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe założenia treningu ogólnorozwojowego oraz potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do tego rodzaju treningu</li> </ul> | TEST ON-LINE      | 2             |

|                   |   |                                  |           |
|-------------------|---|----------------------------------|-----------|
| 5. Trening siłowy | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wykonuje</b> plan treningowy</li> </ul> | PREZENTACJA<br>MULTIMEDIALN<br>A | 2         |
| <b>Suma:</b>      |   |                                  | <b>10</b> |

| ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ           |                           |  |                  |
|--------------------------------------|---------------------------|--|------------------|
| WYDARZENIE                           | DATA /<br>GODZ.           | ADRES  | LICZBA<br>GODZIN |
| 1. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy     | 17.10.2020<br>Godz.: 9:00 | <b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12<br><br><b>Dojazd:</b> we własnym zakresie<br><br><b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Podstawy treningu siłowego. Elementy Boot Camp | 3                |
| 2. Zajęcia terenowe – Park Śląski    | 31.10.2020<br>Godz.: 9:00 | <b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12<br><br><b>Dojazd:</b> we własnym zakresie<br><br><b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ćwiczenia siłowe w terenie                     | 3                |
| 3. Zajęci terenowe – Park Kościuszki | 14.11.2020<br>Godz.: 9:00 | <b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12<br><br><b>Dojazd:</b> we własnym zakresie<br><br><b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Gry rekreacyjne                                | 3                |
| 4. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy     | 28.11.2020<br>Godz.: 9:00 | <b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12<br><br><b>Dojazd:</b> we własnym zakresie<br><br><b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.  | 2                |
| <b>Suma:</b>                         |                           |  | <b>12</b>        |

Bibliografia:

„Bądź sprawny jak lampart”. Dr Kelly Starrett

