

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"> Zna podstawowe zasady treningu siłowego Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu 	2
2. Trening ogólnorozwojowy	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach Potrafi dobrać objętość treningową dla osoby początkującej 	2

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

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"> • Zna podstawowe cele treningu siłowego oraz elementy, które cechują dobrze zaplanowany trening 	TEST ON-LINE	2
2. Ćwiczenia wielostawowe	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zestaw ćwiczeń wielostawowych z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego i bez niego 	TEST ON-LINE	2
3. Trójbój siłowy	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe komendy sędziowskie oraz obje, które wchodzi w skład trójboju siłowego 	TEST ON-LINE	2
4. Full Body Workout	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe założenia treningu ogólnorozwojowego oraz potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do tego rodzaju treningu 	TEST ON-LINE	2

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

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy	24.10.2020 Godz.: 11:15	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Podstawy treningu siłowego. Elementy Boot Camp	3
2. Zajęcia terenowe – Park Śląski	07.11.2020 Godz.: 11:15	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ćwiczenia siłowe w terenie	3
3. Zajęci terenowe – Park Kościuszki	21.11.2020 Godz.: 11:15	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Gry rekreacyjne	3
4. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy	05.12.2020 Godz.: 11:15	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego	3
Suma:			12

Bibliografia:

„Bądź sprawny jak lampart”. Dr Kelly Starrett