

CROSS WORKOUT – TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Cross Workout
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 Michał Krzak	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności z zakresu programowania i wykonywania ogólnorozwojowych zajęć, kształtujących zdolności wytrzymałościowo-siłowe.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauczanie zasad wykonywania ćwiczeń siłowych z obciążeniem własnego ciężaru ciała.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady i technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń • Wykonuje poprawnie ćwiczenia pod względem koordynacyjnym • Potrafi efektywnie zastosować poznane elementy podczas treningu 	2



2. Nauczanie ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem sztangi	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń• Wykonuje poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową• Potrafi zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu	2
3. Nauczanie ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem odważników kulowych.	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń• Wykonuje poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową• Potrafi zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu	2
4. Nauczanie ćwiczeń wytrzymałościowo-siłowych z wykorzystaniem przyborów (piłka lekarka, lina, opona, młot, jump box)	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń• Wykonuje poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową• Potrafi zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu	2
5. Nauczanie ćwiczeń kształtujących gibkość i mobilność w stawach.	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń• Wykonuje poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową• Potrafi zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Charakterystyka treningu Cross Workout	<ul style="list-style-type: none">• Zna zasady planowania i przeprowadzania treningu Cross Workout	QUIZ WIEDZY	2
2. Systematyka ćwiczeń wykorzystywanych podczas treningu.	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawowe ćwiczenia wykorzystywane podczas treningu i potrafi je opisać i zademonstrować.	QUIZ WIEDZY	2
3. Konstruowanie treningu Cross Workout	<ul style="list-style-type: none">• Potrafi samodzielnie zaplanować trening i opisać go przed grupą.	ZADANIE ZALICZENIOWE	2

4. Najczęściej popełniane błędy i ich konsekwencje.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń oraz jest świadomy konsekwencji wynikających z błędów technicznych. 	QUIZ WIEDZY	2
5. Podsumowanie semestru i zaliczenie przedmiotu.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady planowania oraz przeprowadzania treningu. • Potrafi opisać i wykonywać podstawowe ćwiczenia . 	ZADANIE ZALICZENIOWE	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

Zajęcia poza salą sportową, na wolnym powietrzu.

Miejsce zbiórki: dziedziniec przed głównym wejściem do budynku.

(w razie niesprzyjającej sytuacji pogodowej, możliwe przeniesienie zajęć do sali sportowej)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia organizacyjne.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady BHP, uczestniczenia w zajęciach oraz zaliczenia przedmiotu. Posiada wiedzę o Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu oraz o działalności AZS UŚ. 	2
2. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym. • Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość. • Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę. 	2
3. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym. • Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość. • Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę. 	2

<p>4. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym. • Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość. • Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę. 	<p>2</p>
<p>5. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym. • Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość. • Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę. 	<p>2</p>
Suma:		<p>10</p>

Bibliografia: