

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 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 4. 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 |
| 5. 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 |
| Suma: | | 10 |

Bibliografia: