

**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"> <li>• <b>Zna</b> zasady i technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia pod względem koordynacyjnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> efektywnie zastosować poznane elementy podczas treningu</li> </ul>	2



2. Nauczanie ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem sztangi	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową</li><li>• <b>Potrafi</b> zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu</li></ul>	2
3. Nauczanie ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem odważników kulowych.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową</li><li>• <b>Potrafi</b> zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu</li></ul>	2
4. Nauczanie ćwiczeń wytrzymałościowo-siłowych z wykorzystaniem przyborów (piłka lekarka, lina, opona, młot, jump box)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową</li><li>• <b>Potrafi</b> zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu</li></ul>	2
5. Nauczanie ćwiczeń kształtujących gibkość i mobilność w stawach.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ruch, uwzględniając prawidłową pozycję wyjściową</li><li>• <b>Potrafi</b> zastosować poszczególne ćwiczenia podczas treningu</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. Charakterystyka treningu Cross Workout	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> zasady planowania i przeprowadzania treningu Cross Workout</li></ul>	QUIZ WIEDZY	2
2. Systematyka ćwiczeń wykorzystywanych podczas treningu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> podstawowe ćwiczenia wykorzystywane podczas treningu i potrafi je opisać i zademonstrować.</li></ul>	QUIZ WIEDZY	2
3. Konstruowanie treningu Cross Workout	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Potrafi</b> samodzielnie zaplanować trening i opisać go przed grupą.</li></ul>	ZADANIE ZALICZENIOWE	2

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

### 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"> <li>• <b>Zna</b> zasady BHP, uczestniczenia w zajęciach oraz zaliczenia przedmiotu. Posiada wiedzę o Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu oraz o działalności AZS UŚ.</li> </ul>	2
2. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.</li> <li>• <b>Potrafi</b> przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.</li> </ul>	2
3. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.</li> <li>• <b>Potrafi</b> przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.</li> </ul>	2

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

Bibliografia: