

SIŁOWNIA OGÓLNOROZWOJOWA

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy treningu siłowego
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 Bartosz Ligas	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 przeciwwskazania do treningu siłowego dla osoby z przewlekłym 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 zestaw ćwiczeń angażujący obręcz barkową, odcinek piersiowy kręgosłupa, ramiona • Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, odcinka piersiowego kręgosłupa, ramion • Potrafi dobrać skalę trudności ćwiczeń do poziomu sprawności ćwiczącego 	2
5. Trening ogólnorozwojowy - lower body	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zestaw ćwiczeń angażujący dolną część ciała • Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, 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. Trójboj siłowy	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe komendy sędziowskie oraz zna boje, które wchodzą 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 takiego rodzaju treningu 	TEST ON-LINE	2

5. Trening siłowy	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje plan treningowy dla dowolnej osoby (wybranej przez siebie) 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	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-naczyniowego. Podstawy treningu siłowego.	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-naczyniowego. Ćwiczenia siłowe w terenie	3
3. Zajęcia 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-naczyniowego.	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-naczyniowego. Podstawy treningu siłowego.	3
Suma:			12

Bibliografia:

„Bądź sprawny jak lampart”. Dr Kelly Starrett

