

## 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"> <li><b>Zna</b> podstawowe zasady treningu siłowego</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne</li> <li><b>Potrafi</b> wykonać poznane ćwiczenia na treningu</li> </ul>	2
2. Trening ogólnorozwojowy	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe cele i zasady rozgrzewki</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia w podporach</li> <li><b>Potrafi</b> dobrać objętość treningową dla osoby początkującej</li> </ul>	2
3. Wzmacnianie mięśni posturalnych	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> przeciwwskazania do treningu siłowego dla osoby z przewlekłym bólem pleców</li> <li><b>Wykonuje</b> ćwiczenia wzmacniające taśmę tylną</li> <li><b>Potrafi</b> dobrać odpowiednie ćwiczenia dla osoby z siedzącym trybem pracy</li> </ul>	2



4. Trening ogólnorozwojowy - upper body	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zestaw ćwiczeń angażujący obręcz barkową, odcinek piersiowy kręgosłupa, ramiona</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, odcinka piersiowego kręgosłupa, ramion</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać skalę trudności ćwiczeń do poziomu sprawności ćwiczącego</li> </ul>	2
5. Trening ogólnorozwojowy - lower body	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zestaw ćwiczeń angażujący dolną część ciała</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, nóg</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać odpowiednie ćwiczenia do danej grupy mięśniowej</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. Podstawy treningu siłowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe cele treningu siłowego oraz elementy, które cechują dobrze zaplanowany trening</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
2. Ćwiczenia wielostawowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zestaw ćwiczeń wielostawowych z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego i bez niego</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
3. Trójboj siłowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe komendy sędziowskie oraz zna boje, które wchodzi w skład trójboju siłowego</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
4. Full Body Workout	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe założenia treningu ogólnorozwojowego oraz potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do takiego rodzaju treningu</li> </ul>	TEST ON-LINE	2

5. Trening siłowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonuje plan treningowy dla dowolnej osoby (wybranej przez siebie)</li> </ul>	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

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

#### Bibliografia:

„Bądź sprawny jak lampart”. Dr Kelly Starrett

