

Trening siłowy - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening siłowy
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFD-TS
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z zagadnieniami związanymi z treningiem siłowym oraz jego wpływem na organizm człowieka. Przedstawienie zestawów ćwiczeń stosowanych w treningu siłowym. Dostarczenie studentowi praktycznych umiejętności stosowania ćwiczeń siłowych oraz umiejętności tworzenia planów treningowych.

Wymagania wstępne

Podstawy wiedzy z zakresu anatomii narządu ruchu człowieka. Sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Zakres tematyczny

- Definicja treningu siłowego, zagadnienia związane z treningiem siłowym.
- Wpływ ćwiczeń siłowych na zdrowie człowieka.
- Ćwiczenia siłowe a procesy wzrostu młodego organizmu.
- Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia ćwiczeń siłowych na zajęciach wychowania fizycznego.
- Zastosowanie ćwiczeń siłowych na różnych etapach kształcenia dzieci i młodzieży szkolnej.
- Zastosowanie ćwiczeń siłowych w treningu prozdrowotnym.
- Dobór obciążeń w zależności od wieku, sprawności i stanu zdrowia osób ćwiczących.
- Trening siłowy z obciążeniem własnego ciała, trening siłowy w parach, trening funkcjonalny.
- Metody treningu siłowego.
- Trening siłowy w różnych dyscyplinach sportu.
- Wykorzystanie treningu siłowego w pracy trenera osobistego (dobór ćwiczeń do indywidualnych potrzeb podopiecznych)
- Tworzenie planów treningowych z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych

Metody kształcenia

Metoda syntetyczna, analityczna, pogładowa/pokaz, ćwiczenia praktyczne.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi motywować osoby w różnym wieku do podejmowania czynnego uczestnictwa w treningu siłowym	K2_K09	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - dyskusja	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas przeprowadzania zajęć z oporem. Dbą o bezpieczeństwo własne, podopiecznych, współpracowników.	• K2_K07	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium
Student ma rozszerzoną wiedzę z zakresu funkcjonowania aparatu ruchu człowieka, podczas wykonywania ćwiczeń siłowych.	• K2_W02	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja	• Laboratorium
Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i potrafi zaprezentować ćwiczenia siłowe na poszczególne partie mięśniowe.	• K2_U11	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • znajomość metod stosowanych podczas zajęć pracy	• Laboratorium
Tworzy konspekty zajęć ćwiczeń siłowych. Projektuje plany treningowe.	• K2_U12	• przygotowanie projektu	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: aktywne uczestnictwo w zajęciach, przygotowania konspektu lekcji z ćwiczeń siłowych, projekt planu treningowego dla różnych potrzeb rekreacyjnych i/lub sportowych, zastosowanie rozwiązań metodyczno - organizacyjnych w trakcie prowadzenia zajęć praktycznych.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Adach Z. i in. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wyd. PZWL Warszawa 2019
2. Delavier F. Atlas treningu siłowego. Warszawa 2007.
3. Kruszewski M. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. Warszawa 2007
4. Jaskólski A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego, wyd 2. AWF Wrocław 2019
5. Stefaniak T. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2006
6. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 20:54)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ