

Trening siłowy - course description

General information	
Course name	Trening siłowy
Course ID	16.1-WL-WFD-TS
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	Physical Education / Teaching
Education profile	practical
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	3
ECTS credits to win	1
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

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.

Prerequisites

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

Scope

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

Teaching methods

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

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Potrafi motywować osoby w różnym wieku do podejmowania czynnego uczestnictwa w treningu siłowym	K2_K09	- an observation and evaluation of activities during the classes - dyskusja	Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas przeprowadzania zajęć z oporem. Dbą o bezpieczeństwo własne, podopiecznych, współpracowników.	• K2_K07	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Laboratory
Student ma rozszerzoną wiedzę z zakresu funkcjonowania aparatu ruchu człowieka, podczas wykonywania ćwiczeń siłowych.	• K2_W02	• activity during the classes • dyskusja	• Laboratory
Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i potrafi zaprezentować ćwiczenia siłowe na poszczególne partie mięśniowe.	• K2_U11	• an observation and evaluation of the student's practical skills • znajomość metod stosowanych podczas zajęć pracy	• Laboratory
Tworzy konspekty zajęć ćwiczeń siłowych. Projektuje plany treningowe.	• K2_U12	• a preparation of a project	• Laboratory

Assignment conditions

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.

Recommended reading

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/>

Further reading

Notes

Modified by dr Ewa Skorupka (last modification: 14-04-2021 12:27)

Generated automatically from SyllabUZ computer system