

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 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Bartłomiej Hes

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

Celem przedmiotu jest zapoznanie studenta z zasadami treningu siłowego, metodami treningu siły oraz wpływem różnych metod treningu siłowego na organizm. Zapoznanie studenta z techniką wykonywania ćwiczeń siłowych, periodyzacją treningu siłowego oraz z programowaniem różnych metod treningu siły w zależności od celów treningowych, płci, wieku i stanu zdrowia osoby trenującej.

Wymagania wstępne

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

Zakres tematyczny

1. Zasady treningu siłowego, wpływ ćwiczeń siłowych na zdrowie człowieka.
2. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia ćwiczeń siłowych.
3. Rozgrzewka w treningu siłowym; teoria i praktyka.
4. Technika wykonywania ćwiczeń siłowych; teoria i praktyka.
5. Specyfika treningu siłowego, metody treningu i ich następstwa.
6. Wykorzystanie treningu siłowego w pracy trenera osobistego (dobór ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku, sprawności i stanu zdrowia podopiecznych, uwzględniając ich indywidualne potrzeby).
7. Trening siłowy w różnych dyscyplinach sportu.
8. Tworzenie planów treningowych z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych

Metody kształcenia

Metoda syntetyczna, analityczna, poglądowa/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
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

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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 poszczególnych partiach mięśniowej.	• 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 zajęć ćwiczeń siłowych, projekt planu treningowego dla różnych potrzeb rekreacyjnych i/lub sportowych, zastosowanie rozwiązań metodycznych - organizacyjnych w trakcie prowadzenia zajęć praktycznych.

Dopuszcza się 20% nieobecności (usprawiedliwionych), które Student powinien uzupełnić w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia (max na dwa tygodnie przed końcem zajęć). Usprawiedliwioną nieobecność Student/-ka zobowiązani są odpracować w formie odpowiedzi ustnej lub pisemnej (wg wskazań osoby prowadzącej). Pozostałe warunki, nie wymienione w punkcie rozstrzygane są zgodnie z Regulaminem Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

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., Naczek M. (2019) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego [w:] Podstawy treningu fizycznego red. nauk. Jan Górski. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2. Delavier F. (2007) Atlas treningu siłowego. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
3. Rippetoe M. (2018) Zaczynaj od siły. Warszawa, Wydawnictwo Galaktyka.
4. Stefaniak T. (2006) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wrocław, Wydawnictwo BK

Literatura uzupełniająca

Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 26-04-2022 22:14)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ