Trening siłowy - opis przedmiotu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Trening siłowy
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-TSI
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2017/2018

Informacje o przedmiocie

Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• dr Grażyna Biczysko • 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

1. Definicja treningu siłowego, zagadnienia związane z treningiem siłowym.
2. Wpływ ćwiczeń siłowych na zdrowie człowieka.
3. Ćwiczenia siłowe a procesy wzrosty 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

Metody kształcenia

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

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas przeprowadzania zajęć z oporem. Dba o bezpieczeństwo własne, podopiecznych, współpracowników.	• K2_K07	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium

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 ma rozszerzoną wiedzę z zakresu funkcjonowania aparatu ruchu człowieka,podczas wykonywania ćwiczeń siłowych.	• K2_W02	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja	• Laboratorium
posiada umiejętności kierowania i realizowania zajęć w pracy z dziećmi na każdym etapie szkolnictwa oraz z osobami dorosłymi.	• K2_U10	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• 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_U13	• przygotowanie projektu	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

- 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.

Literatura podstawowa

1. Delavier F. Atlas treningu siłowego. Warszawa
2. Kruszewski M. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. Warszawa
3. Jaskólski A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego, AWF Wrocław 2002
4. Stefaniak T. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2006

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 04-05-2017 14:46)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ