

Trening siłowy - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening siłowy
Kod przedmiotu	16.1-WL-RAT-TS
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Ratownictwo medyczne
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Tomasz Grzybowski

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
Ćwiczenia	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. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

Wymagania wstępne

Brak

Zakres tematyczny

1. Praktyczne umiejętności z zakresu metod i form prowadzenia treningu siłowego.
2. Trening siłowy z obciążeniem własnego ciała, trening siłowy w parach, trening funkcjonalny.
3. Tworzenie planów treningowych z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych.

Metody kształcenia

poradunki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia;	• K_W10	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej; potrafi zastosować różne formy ćwiczeń siłowych;	• K_U18	• testy sprawności fizycznej obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
samodzielnie podejmuje formy aktywności fizycznej w dbałości o stan swojej sprawności;	• K_U18 • K_K07	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych.

Literatura podstawowa

1. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002.
2. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 21-12-2017 13:38)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ