



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Siłownia męska [C\_CS>SM30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo zrównoważone/Sustainable Building Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Bezzałogowe statki powietrzne

Elektrochemia techniczna

Kompozyty i nanomateriały

Organizacja ruchu lotniczego

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i płatowce

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Technologia organiczna

Technologia polimerów

Zaopatrzenie w ciepło, klimatyzacja i ochrona powietrza

Zaopatrzenie w wodę, ochrona wód i gleby  
null

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Karol Hejne

karol.hejne@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Robert Witkowski

robert.witkowski@put.poznan.pl

mgr Artur Niedziółka

artur.niedziolka@put.poznan.pl

mgr Tomasz Baszak

tomasz.baszak@put.poznan.pl

## Wykładowcy

mgr Robert Rejewski  
robert.rejewski@put.poznan.pl

mgr Łukasz Murdzia  
lukasz.murdzia@put.poznan.pl

mgr Waldemar Olejniczak  
waldemar.olejniczak@put.poznan.pl

mgr Doman Leitgeber  
doman.leitgeber@put.poznan.pl

mgr Krzysztof Rembicki  
krzysztof.rembicki@put.poznan.pl

mgr Karol Hejne  
karol.hejne@put.poznan.pl

mgr Marek Jankowiak  
marek.jankowiak@put.poznan.pl

mgr Waldemar Mendel  
waldemar.mendel@put.poznan.pl

---

## Wymagania wstępne

- brak przeciwwskazań lekarskich do udziału w zajęciach - brak wymagań z zakresu przygotowania specjalnego - chęć poznania ćwiczeń i metod treningowych

## Cel przedmiotu

1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o siłowym z wykorzystaniem sprzętu oraz własnej masy ciała. 2. Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej. 3. Poprawa siły oraz sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym. 4. Zapoznanie studenta z zasadami BHP na siłowni, bezpiecznego treningu i korzystania z urządzeń 5. Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi poprawę sylwetki, zwiększenie masy mięśniowej i ich siły oraz ogólnej wydolności organizmu z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń siłowych: - gryfów i talerzy do ciężarów - hantli, - maszyn specjalistycznych do ćwiczeń określonych grup mięśniowych, - piłek lekarskich, - odważników, - rowerów stacjonarnych,

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Student zna podstawowe zasady treningu siłowego

- Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne

- Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu

- Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki

-Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów

- Potrafi dobrać objętość treningową

-Zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju.

## Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

1. Systematyczna i bieżąca kontrola znajomości poprawnej techniki wykonywanych ćwiczeń dla zapewnienie jej skuteczności,

2. Student potrafi zrobić rozgrzewkę pod ćwiczenia siłowe

3. Student potrafi dobierać ćwiczenia oraz korzystać ze sprzętu,

4. Student potrafi dobierać obciążenia przy wykonywaniu ćwiczeń,

5. Kontrola obecności studenta na zajęciach:

- student musi aktywnie uczestniczyć w określonej liczbie zajęć ,

- w przypadku długiego zwolnienia lekarskiego musi je zaliczyć poprzez udział w zajęciach kompensacyjnych

## Treści programowe

brak

## Metody dydaktyczne

- pokaz
- opis słowny

## Literatura

- Atlas treningu siłowego-podejście anatomiczne 2022 Frederic Delavier
- Modelowanie sylwetki metodą Delaviera Warszawa 2021 Frederic Delavier, Michael Gundill
- Zaczynij od siły - Łódź 2022 Mark Rippetoe
- Programowanie treningu siłowego - 2023 Mark Rippetoe
- Kulturystyka dla każdego - 2023 Lucien Demeilles, Marek Kruszewski

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

|  | Godzin | ECTS |
|--|--------|------|
| Łączny nakład pracy  | 30     | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem  | 30     | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |