



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Siłownia damska [C\_CS>SD30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria środowiska

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

niestacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Anna Baranowska-Graczyk

anna.baranowska-graczyk@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Anna Baranowska-Graczyk

anna.baranowska-graczyk@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@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

Zajęcia zalecane dla kobiet, które chcą poprawić wygląd i siłę poszczególnych części ciała. Zajęcia w siłowni nie zawsze powodują rozbudowę mięśni. Odpowiednie obciążenia oraz dobór ćwiczeń i powtórzeń przyniesie oczekiwany efekt. Warto zapoznać się z urządzeniami i przyborami w jakie wyposażona jest siłownia, nauczyć się bezpiecznych i efektywnych ćwiczeń, które służą a nie szkodzą mięśniom i stawom. Wyposażenie siłowni spełni oczekiwania najbardziej wymagających: 1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia 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 studentów z zasadami BHP na siłowni, bezpiecznego treningu i korzystania z urządzeń 5. Zapoznanie z ćwiczeniami kształującymi poprawą 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:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach. Nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania możliwe są w opuszczeniu maksymalnie 2 zajęć przy 30 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieusprawiedliwionych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym. Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu. W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie maksymalnie 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

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 kształującymi poprawą 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,

## 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
- Kulturystryka 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 kolokwiiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00