



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C\_CS>RS30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Lotnictwo

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Bezzałogowe statki powietrzne

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 Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Arkadiusz Jarentowski

arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl

mgr Robert Rejewski

robert.rejewski@put.poznan.pl

mgr Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych.

### Cel przedmiotu

Rowery stacjonarne oraz ergometr wioślarski są formą rekreacji ruchowej polegająca na intensywnej pracy z wykorzystaniem urządzeń: roweru stacjonarnego oraz ergometru wioślarskiego. Wymagane jest obuwie sportowe oraz strój sportowy. Wskazane posiadanie napojów nawadniających organizm.

### Przedmiotowe efekty uczenia się

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć

Student zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i

prawidłowego rozwoju  
Potrafi dostosować tempo pracy zgodnie z założeniem treningowym  
Potrafi kontrolować obciążenie treningowe na podstawie tętna  
Zdobywa umiejętność ustawienia sprzętu zgodnie z gabarytami własnego ciała

## 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.  
Możliwa są 2 nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 godzinach w semestrze.  
Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych 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 1 raz dziennie.  
Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

Zapoznanie się z formą aktywności fizycznej na urządzeniach stacjonarnych, takich jak: rower stacjonarny i ergometr wioślarski.  
Nauka prawidłowej techniki ruchu.  
Poznanie zasad dbałości o swoje ciało oraz zasad postępowania i higieny podczas aktywności ruchowej i po jej zakończeniu.  
Wszechstronny rozwój organizmu. Kształtowanie cech motorycznych:  
w szczególności: wytrzymałości i siły.  
Dbałość o sprzęt oraz jego konserwacja

## Tematyka zajęć

Zasady bezpiecznego korzystania z ergometru wioślarskiego  
Ustawienie sprzętu zgodnie z parametrami ciała  
Technika jazdy na ergometrze wioślarskim  
Trening wytrzymałości ogólnej  
Trening wytrzymałości specjalnej  
Pomiar tętna a obciążenie fizyczne  
Harmonijne kształtowanie mięśni nóg, pleców, barków, pośladków, ramion i brzucha  
Trening ze zmiennym tempem  
Zawody w grupie

Zasady bezpiecznego korzystania z roweru stacjonarnego  
Ustawienie sprzętu( siodełka i kierownicy) zgodnie z parametrami ciała  
Technika jazdy na rowerze stacjonarnym  
Nauka rozgrzewki (polegającej na jeździe ze spokojnym tempem przygotowującym do dalszej jazdy), części głównej (jazda ciągła ze zmiennym tempem i obciążeniem) oraz części końcowej (tzw. wyciszenia i uspokojenia organizmu po intensywnej pracy Utrzymywanie odpowiedniego rytmu jazdy

## Metody dydaktyczne

1. Pogadanka
2. Bezpośredniej celowości ruchu
3. Zadaniowa

## Literatura

ERGOMETR CONCEPT II  
PORADNIK UŻYTKOWANIA

Kolarstwo.Podstawy treningu  
Dominik Lau

## 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 kolokwii/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00