



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Siłownia męska [C\_CS>SM30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Lotnictwo

Studia w zakresie (specjalność)

Pilotaż statków powietrznych

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Forma studiów

stacjonarne

Rok/Semestr

1/2

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

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 Łukasz Murdzia

lukasz.murdzia@put.poznan.pl

mgr Tomasz Baszak

tomasz.baszak@put.poznan.pl

mgr Robert Rejewski

robert.rejewski@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 Marek Jankowiak

marek.jankowiak@put.poznan.pl

## Wykładowcy

mgr Karol Hejne  
karol.hejne@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:

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 1 raz dziennie.

Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

### Treści programowe

- Zasady BHP na siłowni
- Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej
- Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem sprzętów
- Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem własnej masy ciała.
- Sposoby i metody kształtowania siły, motoryki i sprawności fizycznej
- Poprawa siły oraz sylwetki
- Poprawa wydolności organizmu

### Tematyka zajęć

Zapoznanie studentów z zasadami BHP na siłowni, bezpiecznego treningu i korzystania z urządzeń

Ćwiczenia siłowe na górną część ciała: serie pompek, wyciskanie sztangi leżąc, ćwiczenia izometryczne na mięśnie ramion.

Ćwiczenia siłowe na dolną część ciała: przysiady z ciężarem, wykroki Kształtowanie ogólnej sprawności

fizycznej poprzez ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu oraz własnej masy ciała.  
 Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej.  
 Poprawa siły oraz sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym.  
 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,

Trening równowagi i stabilności: plank, ćwiczenia na Bosu, unoszenie nóg w leżeniu.

Trening wytrzymałościowy: bieg na bieżni, rower stacjonarny, skakanka.

Ćwiczenia stretchingu i rozciągające: statyczne rozciąganie mięśni nóg, ramion, pleców i brzucha.

Wyciszenie organizmu poprzez spacer, delikatne rozciąganie mięśni i relaksujące ćwiczenia oddechowe.

Indywidualne konsultacje z nauczycielem siłowni w celu skorygowania techniki ćwiczeń czy dobór odpowiednich obciążeń.

Analiza postępów w treningu i ustalenie nowych celów treningowych z studentami.

### Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

### Literatura

- Atlas treningu siłowego-podejście anatomiczne 2022 Frederic Delavier
- Modelowanie sylwetki metodą Delaviera Warszawa 2021 Frederic Delavier, Michael Gundill
- Zaczynj 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 kolokwii/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00