



## 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)

Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Bezzałogowe statki powietrzne

Elektrochemia techniczna

Kompozyty i nanomateriały

Organizacja ruchu lotniczego

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i pławowce

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Technologia organiczna

Technologia polimerów

null

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

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 Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

mgr Robert Rejewski

robert.rejewski@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.

Dbłość 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 kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |