# KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Siłownia damska [C_CS>SD30_Z2]

## Przedmiot

Kierunek studiów
Budownictwo

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
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 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

## 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 kształtującymi 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

Wiedza:
Student zna podstawowe zasady treningu siłowego
- Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne
- Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki

Umiejętności:
- Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu
- Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządówPotrafi dobrać objętość treningową

Kompetencje społeczne:
- 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 nieobecność 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 maksymalnie 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 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,
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.
Wyciszanie 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
- naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

## Literatura

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

Uzupełniająca:
-

## 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 kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu) | 0 | 0,00 |