



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C_CS>RS15]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Konstrukcje budowlane

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

15

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

Wymagania wstępne

brak przeciwwskazań

Cel przedmiotu

Zajęcia na ergometrze wioślarskim umożliwiają trening wytrzymałościowy, który równomiernie angażuje wszystkie główne grupy mięśni i poprawia wydolność systemu sercowo-naczyniowego. Poza tym "wiosła" wspomagają spalanie tłuszczu i zwiększają zdolność organizmu do przyswajania tlenu. Naturalny ruch wioślarski pozwala harmonijnie kształtować mięśnie nóg, pleców, barków, pośladków, ramion i brzucha wraz z poprawą pracy układu krążenia i oddychania. Zajęcia te doskonale wpływają na poprawę zdrowia, oraz zaszczepiają w ćwiczącym chęć do dalszej troski o własne zdrowie i kondycję fizyczną jak i psychiczną. Zajęcia na rowerach stacjonarnych są jedną z form treningu aerobowego. Zajęcia odbywają się na rowerach Spinner Pro Plus oraz Shwinn Evolution. Prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów w rytm odpowiednio dobranej muzyki, która pomaga utrzymać odpowiedni rytm jazdy. Zajęcia składają się z trzech części: rozgrzewki (polegającej na jeździe ze spokojnym tempem przygotowującym do dalszej jazdy), części głównej (którą stanowi jazda ciągła ze zmiennym tempem i obciążeniem) oraz części końcowej (tzw. wyciszenia, podczas którego zwalniamy ruch obrotowy i uspokajamy organizm po intensywnej jeździe). Podczas typowych zajęć które trwają ok. 75' uczestnicy spalają do 800 kalorii, zwiększają siłę fizyczną i mentalną, poprawiają wytrzymałość. Zmniejszają również ryzyko chorób układu krążenia. Korzyści wynikające ze zajęć na rowerach przy muzyce to: zwiększenie wydolności ogólnej i polepszenie kondycji zwiększenie wydolności układu krążenia zapobieganie chorobie wieńcowej i nadciśnieniowej zwiększenie wydolności układu oddechowego wzmocnienie układu kostnego zapobieganie osteoporozie zmiana budowy składu ciała relaks psychiczny :)

Przedmiotowe efekty uczenia się

Student potrafi poprawnie ustawić sprzęt zgodnie ze swoimi parametrami
Zna zasady rozgrzewki oraz treningu tlenowego lub beztlenowego
Potrafi oszacować poziom wydolności na podstawie wartości tętna
Samodzielnie wykonuje ćwiczenia wyciszające, rozciągające
Dostosowuje trudności zadań do indywidualnych potrzeb
Potrafi dokonać obiektywnej samooceny względem stawianych sobie wymagań

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 jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 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 ze sprzętem , dostosowanie ustawień do parametrów własnego ciała
Nauka techniki
Prowadzenie rozgrzewki
Wykorzystanie sprzętu w celu kształtowania cech motorycznych- siły oraz wytrzymałości
Postępowanie się zakresem wysiłku fizycznego na podstawie tętna

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 mięśnie 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

metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne,

metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów

metody eksponujące: pokaz, analiza błędów

Literatura

ERGOMETR CONCEPT II
PORADNIK UŻYTKOWANIA

Kolarstwo.Podstawy treningu
Dominik Lau

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00