KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C_CS>RS30_Z2]

Przedmiot

Kierunek studiów
Cyberbezpieczeństwo

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 Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

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 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

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 bezpicznego 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 bezpicznego 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 kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00