KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Siłownia męska [C_CS>SM30_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 Karol Hejne
karol.hejne@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

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 Krzysztof Rembicki
krzysztof.rembicki@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 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:
-Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów - Potrafi dobrać objętość treningową
- Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu

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 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

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 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.
-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

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