# KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

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

## Przedmiot

Kierunek studiów
Mechanika i budowa pojazdów

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 |