



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C\_CS>RS30\_L]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Technologia chemiczna/Chemical Technology

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Bezzałogowe statki powietrzne

Elektrochemia techniczna

Kompozyty i nanomateriały

Organizacja ruchu lotniczego

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i pławowce

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

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### Wykładowcy

### 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 nieobecności 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 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 wiosłarski.  
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 bezpiecznego korzystania z ergometru wiosłarskiego  
Ustawienie sprzętu zgodnie z parametrami ciała  
Technika jazdy na ergometrze wiosłarskim  
Trening wytrzymałości ogólnej  
Trening wytrzymałości specjalnej  
Pomiar tętna a obciążenie fizyczne  
Harmonijne kształtowanie mięśni 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

1. Pogadanka
2. Bezpośredniej celowości ruchu
3. Zadaniowa

### Literatura

ERGOMETR CONCEPT II  
PORADNIK UŻYTKOWANIA

Kolarstwo.Podstawy treningu

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