



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Siłownia męska [C\_CS>SM30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Lotnictwo

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Pilotaż statków powietrznych

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### Wykładowcy

### 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 poprawę 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

Student zna podstawowe zasady treningu siłowego

- Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne

- Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu

- Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki

- Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów
- Potrafi dobrać objętość treningową
- 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:

1. Systematyczna i bieżąca kontrola znajomości poprawnej techniki wykonywanych ćwiczeń dla zapewnienie jej skuteczności,
2. Student potrafi zrobić rozgrzewkę pod ćwiczenia siłowe
3. Student potrafi dobierać ćwiczenia oraz korzystać ze sprzętu,
4. Student potrafi dobierać obciążenia przy wykonywaniu ćwiczeń,
5. Kontrola obecności studenta na zajęciach:
  - student musi aktywnie uczestniczyć w określonej liczbie zajęć ,
  - w przypadku długiego zwolnienia lekarskiego musi je zaliczyć poprzez udział w zajęciach kompensacyjnych

### Treści programowe

brak

### Metody dydaktyczne

- pokaz
- opis słowny

### Literatura

- Atlas treningu siłowego-podejście anatomiczne 2022 Frederic Delavier
- Modelowanie sylwetki metodą Delaviera Warszawa 2021 Frederic Delavier, Michael Gundill
- Zaczynaj od siły - Łódź 2022 Mark Rippetoe
- Programowanie treningu siłowego - 2023 Mark Rippetoe
- Kulturystryka dla każdego - 2023 Lucien Demeilles, Marek Kruszewski

### 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 kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00