

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
SYLABUS w cyklu kształcenia 2014-2017

Jednostka Organizacyjna:		Katedra Fizjoterapii Zakład Fizykalnych Metod Terapeutycznych			Kierunek:	Fizjoterapia	
Rodzaj studiów i profil: I stopień/ profil praktyczny				I/ praktyczny	Kod przedmiotu:	FISNkf08	
Nazwa przedmiotu:		ćwiczenia siłowe					
Tryb studiów:	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>stacjonarne</i>	2	III	<i>wykłady</i>		1	Do wyboru	polski
			<i>ćwiczenia</i>	26			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny (-i) za przedmiot e-mail: mchsawczyn@gmail.com Mgr Michał Sawczyn							
Wymagania wstępne:							
Znajomość podstaw anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego.							
Cele przedmiotu:							
C1. Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z zakresu rekreacyjnego treningu siłowego z osobami posiadających optymalny stan zdrowia.							
C2. Przygotowanie studentów do popularyzacji ćwiczeń siłowych jako elementu prozdrowotnego stylu życia							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							
W1	Posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki.						K W11
W2	Posiada wiedzę ogólną z zakresu nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.						K W19

UMIĘTNOŚCI		
U1	Opanował umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w stopniu niezbędnym do przygotowania i wykonywania zawodu fizjoterapeuty.	K U22
KOMPETENCJE		
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.	K_K01
K2	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia	K_K16
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia		
Aby uzyskać zaliczenie z przedmiotu na ocenę dostateczną (zaliczenie z wykładów i ćwiczeń) student musi osiągnąć wszystkie wymienieni one w sylabusie efekty kształcenia		
W1, W2	Sprawdzian w formie testu pismenego	
U1	Sprawdzian praktyczny oceniający technikę ćwiczeń siłowych	
K1, K2	Samooocena oraz ocena na podstawie opinii kolegów i nauczycieli.	
Metody i formy realizacji przedmiotu	Wykłady z prezentacją multimedialną Ćwiczenia w pracowni praktycznej nauki zawodu , pokaz, demonstracja, nauka i doskonalenie procedur diagnostycznych i kinezyterapeutycznych	
Treści kształcenia:		
Wykłady:		

Ćwiczenia:

Wartości zdrowotne treningu siłowego

Przypomnienie zasad bezpieczeństwa oraz ochrony stanu zdrowia podczas prowadzenia zajęć z zakresu rekreacyjnego treningu siłowego

Nauka techniki przysiadu

Nauka techniki ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem maszyn

Nauka techniki ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem wolnego obciążenia na mięśnie grzbietu, nauka ćwiczeń rozciągających górne mięśnie grzbietu

Nauka techniki ćwiczeń z wolnym obciążeniem na mięśnie klatki piersiowej, nauka ćwiczeń rozciągających mięśnie klatki piersiowej

Nauka techniki ćwiczeń z wolnym obciążeniem na mięśnie naramienne, nauka ćwiczeń rozciągających mięśnie naramienne

Nauka techniki ćwiczeń z wolnym obciążeniem na mięśnie dwugłowe i trójgłowe ramion, nauka ćwiczeń rozciągających mięśnie dwugłowe i trójgłowe ramion

Nauka techniki ćwiczeń z wolnym obciążeniem na mięśnie nóg, nauka ćwiczeń rozciągających mięśnie nóg

Nauka techniki ćwiczeń z wolnym obciążeniem na mięśnie brzucha, nauka ćwiczeń rozciągających mięśnie brzucha

Nauka techniki ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z wykorzystaniem bramy wielofunkcyjnej

Nauka techniki ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała

Metodyka treningu siłowego

Trening adaptacyjny w formie obwodowej dla osoby początkującej

Poprawne wykorzystanie tabel do wyznaczania ciężaru maksymalnego

Trening ukierunkowany na zwiększenie masy mięśniowej w formie stacyjnej dla osób z różnym stażem treningowym

Trening ukierunkowany na zwiększenie masy mięśniowej w formie dzielonej dla osób z różnym stażem treningowym

Trening siłowy wykorzystywany podczas programów utraty tkanki tłuszczowej

Trening siłowy wykorzystywany do kształtowania siły maksymalnej

Trening siłowy wykorzystywany do kształtowania mocy mięśniowej

Trening siłowy z wykorzystaniem piłek gimnastycznych

Planowanie i organizacja zajęć w rekreacyjnym treningu siłowym

Wywiad diagnostyczny, metody planowania pracy instruktora fitnessu, diagnozowanie celów i monitorowanie postępów podopiecznych

Samodzielne planowanie i prowadzenie wybranych jednostek ćwiczebnych, przygotowanie instruktora do zajęć.

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną po sem. 3 i 4

Egzamin po sem. 4

Literatura:

Podstawowa:

1. Delavier F. 2008. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa
2. Corbin Ch., Welk G., Corbin R., Welk K. 2007. Fitness i Wellness Kondycja , Sprawność , Zdrowie. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań
3. Nelson A. 2011. Anatomia Stretchingu. Studio Astropsychologii, Białystok
4. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. 2009. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice

Uzupełniająca:

1. Wernborm M. i wsp.2007. *The Influence of Frequency, Intensity, Volume and Mode of Strength Training on Whole Muscle Cross-Sectional Area in Humans. Sports Med. 37 (3): 225-264*
2. William J. Kraemer, Ph.D., FACSM, and Maren S. Fragala, M.S. *Personalize It: Program Design in Resistance Training . ACSM's Health & Fitness Journal 13.*
3. *Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults-position stand; ACSM 2009*

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	
Udział w ćwiczeniach	26
Przygotowanie się do ćwiczeń	4
Konsultacje	
Przygotowanie się do zaliczeń i egzaminu	
Całkowite obciążenie pracą studenta	30
Punkty ECTS za przedmiot	1