

# Zakres materiału z przedmiotu: wychowanie fizyczne - siłownia

---

1. Rozwój siły w ontogenezie człowieka
2. Bezpieczeństwo i higiena zajęć z wychowania fizycznego na terenie siłowni
3. Składowe treningu
4. Rola snu w funkcjonowaniu organizmu poddanego procesowi treningu siłowego
5. Rola wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu w procesie treningowym
6. Dostosowanie odżywiania do zamierzonych efektów treningowych
7. Rodzaje treningów siłowych
8. Samoasekuracja i asekuracja podczas zajęć na siłowni
9. Etapy racjonalnego treningu siłowego
10. Rola rozgrzewki w zajęciach treningowych
11. Trening ogólnorozwojowy
12. Trening dzielony
13. Podstawowe ćwiczenia kształtujące podstawowe grupy mięśniowe
14. Budowa indywidualnych programów ćwiczebnych
15. Proces diagnozowania efektów podjętych działań treningowych na terenie siłowni