

Τίτλος Μαθήματος	Θεωρία και Τεχνικές για Μυϊκή Ανάπτυξη				
Κωδικός Μαθήματος	SPE310				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο Έτος / 5 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να περιγράψει στους φοιτητές την θεωρία, την τεχνική εκτέλεσης και την μεθοδολογία διδασκαλίας των ασκήσεων με αντιστάσεις για μυϊκή ανάπτυξη.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των ασκήσεων με αντιστάσεις, • επεξηγούν την τεχνική εκτέλεσης και την μεθοδολογία διδασκαλίας των ασκήσεων με αντιστάσεις, • επεξηγούν τα συστήματα προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις, • επιδεικνύουν την τεχνική εκτέλεσης ασκήσεων με αντιστάσεις, • οργανώνουν και σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης με αντιστάσεις, 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή του φοιτητή στα εξής θέματα: χαρακτηριστικά και είδη του εξοπλισμού στην άσκηση με αντιστάσεις, επιλογή του εξοπλισμού, η οργάνωση του γυμναστηρίου, αρχές ασφαλείας στην προπόνηση με αντιστάσεις, σχεδιασμός του χώρου για την προπόνηση με αντιστάσεις, κατηγοριοποίηση ασκήσεων για την προπόνηση δύναμης, κριτήρια επιλογής των ασκήσεων, τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων με αντιστάσεις, βασικές έννοιες και μεθοδολογία της διδασκαλίας των ασκήσεων με βάρη, βασικά συστήματα προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις, σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για μυϊκή ενδυνάμωση.</p>				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό μέρος στο κέντρο αποδόσης</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Εργαστήριο: 14 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογήση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολογήση: 36 ώρες</p>				

	<p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 12 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φατούρος, Ι. & Χατζηνικολάου, Α. Προπόνηση με Βάρη - Εκτέλεση, διδασκαλία, ασφάλεια και οργάνωση των ασκήσεων Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2011). ISBN: 9789608410978. 2. Fleck S and Kraemer W. Designing Resistance Training Programs. 4th ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2014). ISBN: 9780736081702. 3. Delavier F and Gundill M. The Strength Training Anatomy Workout III. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492588511. 4. McGuigan M. Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492535201. 5. Bomba T. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 1492544809 6. Delavier F. Strength Training Anatomy. 3rd ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2010). ISBN: 9780736092265. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								