

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C44.F-ĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fitness – ćwiczenia siłowe <i>Fitness – strenght training</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr n. o kf. Rafał Pawłowski</i>
1.6. Kontakt	<i>rpawlow@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>zaliczenie przedmiotów anatomia i metodyka wychowania fizycznego</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>w siłowni</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>prezentacja multimedialna, pokaz</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. King I., Schuler L., Nowoczesny trening siłowy, 2013. 2. Orzech J., Monografia treningu siły mięśniowej, Podstawy treningu siły mięśniowej, 2000. 3. Giesing J., Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności, 2011.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Unger E., Trening siłowy, 2002. 2. Manocchia Pat., Anatomia treningu siłowego, 2012. 3. Michalski L., Metody treningowe, kulturystyka, 2014.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Ćwiczenia:</p> <p>Wiedza – zapoznanie się z podstawowymi zasadami programowania treningu siłowego.</p> <p>Umiejętności – planowanie treningu siłowego dla ćwiczących w różnym wieku, o różnym stanie zaawansowania treningowego i dla obu płci, umiejętność ułożenia programu treningowego dla swoich aktualnych potrzeb i możliwości.</p> <p>Kompetencje społeczne – uświadomienie potrzeby dbania o prawidłową sylwetkę ciała.</p>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy budowania ciała, symetria sylwetki. 2. Biomechanika działania mięśni na przykładzie podstawowych ćwiczeń z obciążeniem. 3. Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni. 4. Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu. 5. Sporty siłowe - wyciskanie sztangi leżąc, trójbój siłowy. 6. Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, metoda mieszana. 7. Różnice w treningu siłowym osób początkujących i zaawansowanych, młodych i starszych, mężczyzn i kobiet. Trening siłowy w treningu zdrowotnym.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna metody treningu siłowego	WF1P_W18
W02	Zna zasady planowania treningu siłowego	WF1P_W14
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe	WF1P_U02
U02	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach	WF1P_U12
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu sylwetki, w realizacji treningu zdrowotnego	WF1P_K07
K02	Akceptuje wagę treningu siłowego w dbałości o zdrowie i estetykę ciała	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x							x									
W02					x							x									
U01					x							x									
U02					x							x									
K01					x							x									
K02					x							x									

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnięcie 61-68% liczby punktów z kolokwium
	3,5	Osiągnięcie 69-76% liczby punktów z kolokwium
	4	Osiągnięcie 77-84% liczby punktów z kolokwium
	4,5	Osiągnięcie 85-92% liczby punktów z kolokwium
	5	Osiągnięcie 93-100% liczby punktów z kolokwium

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	15
Przygotowanie do kolokwium*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....