

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C36.ĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Ćwiczenia siłowe <i>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>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr Rafał Pawłowski</i>
1.6. Kontakt	<i>rpawlow@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>siłownia</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	<ol style="list-style-type: none"> 1. King I., Schuler L. <i>Nowoczesny trening siłowy</i>, Wyd. Galaktyka 2016. 2. Giesing J. <i>Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności</i>. Wydawnictwo RM 2011. 3. Unger E. <i>Trening siłowy</i>, Wydawca Marszałek & Marszałek 2002. 4. Michalski L. <i>Metody treningowe, kulturystyka</i>, Wydawnictwo Literat 2015.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manocchia Pat. <i>Anatomia treningu siłowego</i>, Wydawnictwo Buchmann 2012. 2. Orzech J. <i>Podstawy treningu siły mięśniowej</i>, Wydawnictwo Sport i Rehabilitacja 2004.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Zapoznanie studenta z zasadami różnych metod treningowych w siłowni.</i></p> <p><i>C2. Planowanie przez studenta treningu siłowego w zakresie kształtowania układu mięśniowego.</i></p> <p><i>C3. Uświadomienie studentowi możliwości kształtowania własnego ciała.</i></p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Prawidłowe proporcje ciała jako podstawa prawidłowego kształtowania ciała.</i> 2. <i>Intensywność treningu, potrzeba regeneracji i odżywiania mięśnia jako niezbędne argumenty jego rozwoju.</i> 3. <i>Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni.</i> 4. <i>Zasady Weidera w treningu kulturystycznym.</i> 5. <i>Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu, metoda treningu ciężko atletycznego.</i> 6. <i>Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, trening piramidalny, metoda mieszana.</i> 7. <i>Skład ciała jako wewnętrzny objaw prawidłowej budowy, pozytywny miernik zdrowia.</i> 8. <i>Kryteria treningu siłowego w okresie dojrzewania.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna zasady różnych metod treningu siłowego.	WF2P_W21 NAU2_W07 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach.	WF2P_U06 NAU2_U02 NAU2_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu ciała.	WF2P_K10 NAU2_K01

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					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x						x										
U01											x										
K01											x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

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

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Przygotowanie do kolokwium	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....