

## KARTA PRZEDMIOTU – III ROK Rok akademicki 2022/2023

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C44.F-ĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<b>Fitness – ćwiczenia siłowe</b> <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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. King I., Schuler L., <i>Nowoczesny trening siłowy</i>, 2013.</li> <li>2. Orzech J., <i>Monografia treningu siły mięśniowej, Podstawy treningu siły mięśniowej</i>, 2000.</li> <li>3. Giesing J., <i>Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności</i>, 2011.</li> </ol>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Unger E., <i>Trening siłowy</i>, 2002.</li> <li>2. Manocchia Pat., <i>Anatomia treningu siłowego</i>, 2012.</li> <li>3. Michalski L., <i>Metody treningowe, kulturystyka</i>, 2014.</li> </ol>

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Zna metody treningu siłowego	WF1P_W18
W02	Zna zasady planowania treningu siłowego	WF1P_W14
w zakresie <b>UMIĘTNOŚCI:</b>		
U01	Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe	WF1P_U02
U02	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach	WF1P_U12
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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					
	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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>15</i>
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>35</i>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do kolokwium*</i>	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....