

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2020/2021**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.F9.F-ĆS	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Fitness – ćwiczenia siłowe</b> <i>Fitness – strenght training</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Dr n. o kf. Rafał Pawłowski</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>Dr n. o kf. Rafał Pawłowski</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>rpawlow@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>Fakultatywny - do wyboru</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>V</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Zaliczenie przedmiotów anatomia i metodyka wychowania fizycznego</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>w siłowni</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>prezentacja multimedialna, pokaz</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. King I., Schuler L., Nowoczesny trening siłowy, 2013. 2. Manocchia Pat., Anatomiczne modelowanie sylwetki: atlas ćwiczeń, 2010. 3. Giesing J., Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności, 2011.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<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 KSZTAŁCENIA**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <i>Wiedza – zapoznanie się z podstawowymi zasadami programowania treningu siłowego. 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. Kompetencje społeczne – uświadomienie potrzeby dbania o prawidłową sylwetkę ciała.</i>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <b>Ćwiczenia:</b> <i>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.</i>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
		w zakresie <b>WIEDZY:</b>
W01	Zna metody treningu siłowego	WF1P_W22 - Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania gier zespołowych i sportów indywidualnych niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię
W02	Zna zasady planowania treningu siłowego	WF1P_W17 - Ma uporządkowaną wiedzę z zakresu pojęć i na temat teorii i metodyki wychowania fizycznego i sportu dzieci i młodzieży
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe	WF1P_U02 - Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
U02	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach	WF1P_U12 - Potrafi posługiwać się podstawową wiedzą pedagogiczną w celu projektowania racjonalnego wykorzystania czasu wolnego oraz przewidywać efekty planowanych działań
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu sylwetki, w realizacji treningu zdrowotnego	WF1P_K07 - Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w aktywności fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym
K02	Akceptuje wagę treningu siłowego w dbałości o zdrowie i estetykę ciała	WF1P_K08 - Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumatycznych

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

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					+																
W02					+																
U01																					
U02					+																
K01					+																
K02					+																

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnięcie 35% maksymalnej liczby punktów z kolokwium
	3,5	Osiągnięcie 40% maksymalnej liczby punktów z kolokwium
	4	Osiągnięcie 50% maksymalnej liczby punktów z kolokwium
	4,5	Osiągnięcie 60% maksymalnej liczby punktów z kolokwium
	5	Osiągnięcie 75% maksymalnej 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	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	25	
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	

\*niepotrzebne usunąć

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