

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2021/2022**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C37.ĆS	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Ćwiczenia siłowe</b> <i>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>drugiego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr Rafał Pawłowski</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>rpawlow@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

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

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></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><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Prawidłowe proporcje ciała jako podstawa prawidłowego kształtowania ciała.</i></li> <li>2. <i>Intensywność treningu, potrzeba regeneracji i odżywiania mięśnia jako niezbędne argumenty jego rozwoju.</i></li> <li>3. <i>Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni.</i></li> <li>4. <i>Zasady Weidera w treningu kulturystycznym.</i></li> <li>5. <i>Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu, metoda treningu ciężko atletycznego.</i></li> <li>6. <i>Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, trening piramidalny, metoda mieszana.</i></li> <li>7. <i>Skład ciała jako wewnętrzny objaw prawidłowej budowy, pozytywny miernik zdrowia.</i></li> <li>8. <i>Kryteria treningu siłowego w okresie dojrzewania.</i></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 zasady różnych metod treningu siłowego.	WF2P_W21
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach.	WF2P_U06
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu ciała.	WF2P_K10

#### 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										
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
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....