

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2017/2018

Kod przedmiotu	0114-7WF-F9-FTSĆS			
Nazwa przedmiotu w języku	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">polskim</td> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><i>Fitness – ćwiczenia siłowe</i> <i>Fitness – strenght training</i></td> </tr> <tr> <td>angielskim</td> </tr> </table>	polskim	<i>Fitness – ćwiczenia siłowe</i> <i>Fitness – strenght training</i>	angielskim
polskim	<i>Fitness – ćwiczenia siłowe</i> <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>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Dr n. o kf. Rafał Pawłowski</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Dr n. o kf. Rafał Pawłowski</i>
1.9. Kontakt	<i>rpawlow@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>Fakultatywny - do wyboru</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. 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"> 1. King I., Schuler L., <i>Nowoczesny trening siłowy</i>, 2013 2. Orzech J., <i>Monografia treningu siły mięśniowej, Podstawy treningu siły mięśniowej</i>, 2000 3. Giesing J., <i>Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności</i>, 2011
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unger E., <i>Trening siłowy</i>, 2002 2. Manocchia Pat., <i>Anatomia treningu siłowego</i>, 2012 3. Michalski L., <i>Metody treningowe, kulturystyka</i>, 2014

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

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

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Zna metody treningu siłowego</i>	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	<i>Zna zasady planowania treningu siłowego</i>	WF1P_W17 - Ma uporządkowaną wiedzę z zakresu pojęć i na temat teorii i metodyki wychowania fizycznego i sportu dzieci i młodzieży
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe</i>	WF1P_U02 - Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
U02	<i>Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach</i>	WF1P_U12 - Potrafi posługiwać się podstawową wiedzą pedagogiczną w celu projektowania racjonalnego wykorzystania czasu wolnego oraz przewidywać efekty planowanych działań
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu sylwetki, w realizacji treningu zdrowotnego</i>	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	<i>Akceptuje wagę treningu siłowego w dbałości o zdrowie i estetykę ciała</i>	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 prosmatycznych

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/	30	
<i>Udział w wykładach*</i>		
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	30	
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	20	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>		
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

**niepotrzebne usunąć*

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

.....