

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0114-7WF-F9-FTŚĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fitness – ćwiczenia siłowe <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	<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>
	uzupełniająca	<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

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Wiedza – zapoznanie się z podstawowymi zasadami programowania treningu siłowego.</i>
<i>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.</i>
<i>Kompetencje społeczne – uświadomienie potrzeby dbania o prawidłową sylwetkę ciała.</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
<i>1. Podstawy budowania ciała, symetria sylwetki.</i>
<i>2. Biomechanika działania mięśni na przykładzie podstawowych ćwiczeń z obciążeniem.</i>
<i>3. Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni.</i>
<i>4. Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu.</i>
<i>5. Sporty siłowe - wyciskanie sztangi leżąc, trójbój siłowy.</i>
<i>6. Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, metoda mieszana.</i>
<i>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 WIEDZY:
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 UMIEJĘTNOŚCI:		
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 KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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					
	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	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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