

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

Kod przedmiotu	0114-7WF-F9-FTŚŚ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fitness – ćwiczenia siłowe Fitness – strenght training
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	w siłowni	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	prezentacja multimedialna, pokaz	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. King I., Schuler L., Nowoczesny trening siłowy, 2013 2. Orzech J., Monografia treningu siły mięśniowej, Podstawy treningu siły mięśniowej, 2000 3. Giesing J., Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności, 2011
	uzupełniająca	1. Unger E., Trening siłowy, 2002 2. Manocchia Pat., Anatomia treningu siłowego, 2012 3. Michalski L., Metody treningowe, kulturystyka, 2014

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
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.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
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 prosomatycznych

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	
<i>Udział w wykładach*</i>		
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	25	
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	25	
<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)

.....