

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C44.F-ĆS	
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	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o kf. Rafał Pawłowski
1.6. Kontakt	rpawlow@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. 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 UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 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 uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna metody treningu siłowego	WF1P_W18
W02	Zna zasady planowania treningu siłowego	WF1P_W14
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe	WF1P_U02
U02	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach	WF1P_U12
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu sylwetki, w realizacji treningu zdrowotnego	WF1P_K07
K02	Akceptuje wagę treningu siłowego w dbałości o zdrowie i estetykę ciała	WF1P_K08

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										
W02					x						x										
U01					x						x										
U02					x						x										
K01					x						x										
K02					x						x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnięcie 61-68% liczby punktów z kolokwium
	3,5	Osiągnięcie 69-76% liczby punktów z kolokwium
	4	Osiągnięcie 77-84% liczby punktów z kolokwium
	4,5	Osiągnięcie 85-92% liczby punktów z kolokwium
	5	Osiągnięcie 93-100% 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	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	15
Przygotowanie do kolokwium*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....