

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C36.ĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Ćwiczenia siłowe 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	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Rafał Pawłowski
1.6. Kontakt	rpawlow@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	siłownia	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	prezentacja multimedialna, pokaz	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- King I., Schuler L. Nowoczesny trening siłowy, Wyd. Galaktyka 2016. - Giesing J. Trening siłowy HIT-fitness- trening o wysokiej intensywności. Wydawnictwo RM 2011. - Unger E. Trening siłowy, Wydawca Marszałek & Marszałek 2002. - Michalski L. Metody treningowe, kulturystyka, Wydawnictwo Literat 2015.
	uzupełniająca	- Manocchia Pat. Anatomia treningu siłowego, Wydawnictwo Buchmann 2012. - Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej, Wydawnictwo Sport i Rehabilitacja 2004.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z zasadami różnych metod treningowych w siłowni. C2. Planowanie przez studenta treningu siłowego w zakresie kształtowania układu mięśniowego. C3. Uświadomienie studentowi możliwości kształtowania własnego ciała.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: - Prawidłowe proporcje ciała jako podstawa prawidłowego kształtowania ciała. - Intensywność treningu, potrzeba regeneracji i odżywiania mięśnia jako niezbędne argumenty jego rozwoju. - Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni. - Zasady Weidera w treningu kulturystycznym. - Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu, metoda treningu ciężko atletycznego. - Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, trening piramidalny, metoda mieszana. - Skład ciała jako wewnętrzny objaw prawidłowej budowy, pozytywny miernik zdrowia. - Kryteria treningu siłowego w okresie dojrzewania.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna zasady różnych metod treningu siłowego.	WF2P_W21 NAU2_W07 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach.	WF2P_U06 NAU2_U02 NAU2_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu ciała.	WF2P_K10 NAU2_K01

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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....