

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C44.F-ĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Ćwiczenia siłowe <i>Strenght training</i>
	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 kł. 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	- Andrzejewski G. Biblia treningu siłowego. Masa mięśniowa, idealna sylwetka, skuteczne ćwiczenia i programy treningów w kulturystyce i fitness. Wyd. Vital. Białystok 2022. - Delavier F. Atlas treningu siłowego. Podejście anatomiczne. Wyd. PZWL. Warszawa 2022. - Domaradzki D. Podstawy treningu siłowego. Independently published. 2023.
	uzupełniająca	- King I., Schuler L., Nowoczesny trening siłowy, 2013. - Manocchia Pat., Anatomia treningu siłowego, 2012. - Michalski L. Metody treningowe, kulturystyka, 2014. - Delavier F. Strength Training Anatomy. Human Kinetics Publishers. USA 2022.

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: - Podstawy budowania ciała, symetria sylwetki. - Biomechanika działania mięśni na przykładzie podstawowych ćwiczeń z obciążeniem. - Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni. - Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu. - Sporty siłowe - wyciskanie sztangi leżąc, trójbój siłowy. - Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, metoda mieszana. - 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	WF2P_W21 NAU2_W08
W02	Zna zasady planowania treningu siłowego	NAU2_W07
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe	WF2P_U06 NAU2_U02
U02	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach	NAU2_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu sylwetki, w realizacji treningu zdrowotnego	WF1P_K010
K02	Akceptuje wagę treningu siłowego w dbałości o zdrowie i estetykę ciała	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											
W02					x					x											
U01										x											
U02										x											
K01										x											
K02										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. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.
	3,5	Osiągnięcie 69-76% liczby punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	4	Osiągnięcie 77-84% liczby punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.
	4,5	Osiągnięcie 85-92% liczby punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.
	5	Osiągnięcie 93-100% liczby punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 90%.

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)

.....