

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI7.TiPRFTS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Teoria i praktyka różnych form treningu siłowego <i>Theory and practice of various forms of strength 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	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Piotr Osiakowski
1.6. Kontakt	piotr.osiakowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	znajomość fizjologii wysiłku, teorii treningu sportowego

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	sale wykładowe UJK, hala sportowa i siłownia CRiS	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykłady multimedialne, praca w grupach, prezentacja prac studenckich ćwiczenia: zajęcia praktyczne, ćwiczenia	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Delavier F. Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2015. 2. Bompa T.O, Buzzichelli C. Periodyzacja treningu siłowego w sporcie. Wyd. Galaktyka. Łódź 2022. 3. Rippetoe M, Baker A. Programowanie treningu siłowego. Wyd. Galaktyka. Łódź 2019. 4. Zajac A, Chmura J. Współczesne Systemy Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Wyd. AWF. Katowice 2016.
	uzupełniająca	1. Starrett K, Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Wyd. Galaktyka Łódź 2015. 2. King I. Nowoczesny trening siłowy. Wyd. Galaktyka. Łódź 2009.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Student zna fizjologiczne i anatomiczne podstawy treningu siłowego oraz potrafi rozpoznać i opisać główne zdolności motoryczne człowieka. C2. Student potrafi przeprowadzać testy siły mięśniowej, analizować wyniki oraz planować podstawowe ćwiczenia treningowe dostosowane do możliwości uczestników. C3. Student potrafi współpracować w grupie podczas zajęć treningowych, udzielać wsparcia innym oraz promować bezpieczne i odpowiedzialne podejście do ćwiczeń siłowych. Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z procesem planowania i programowania treningu siłowego w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze. C2. Wyposażenie studenta w praktyczne umiejętności doboru odpowiednich metod, form i środków treningowych dla ludzi o różnym poziomie sprawności fizycznej. C3. Student potrafi współpracować i wspierać innych w ćwiczeniach siłowych i funkcjonalnych, promując bezpieczne wykonywanie ćwiczeń oraz odpowiedzialne podejście do treningu w grupie i indywidualnie.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Fizjologiczne zasady treningu siłowego. 2. Anatomia w treningu siłowym. 3. Zdolności motoryczne człowieka. 4. Testy siły mięśniowej.

Ćwiczenia:

1. Znaczenie, przebieg i specyfika rozgrzewki w oparciu o model RAMP.
2. Technika wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia z zastosowaniem wolnych ciężarów (sztanga, hantle, kettlebell itp.).
3. Ćwiczenia poszczególnych grup mięśniowych i ćwiczenia wielostawowe.
4. Zasady doboru ćwiczeń i efekty treningowe.
5. Klasyczne i nowe koncepcje metodyki treningu oporowego, dopasowanie obciążeń w zależności od celu ćwiczeń.
6. Wzorce ustawienia ciała, poprawa mobilności oraz stabilności poszczególnych segmentów ciała.
7. Trening plajometryczny.
8. Funkcjonalny trening siłowy osób w różnym wieku.
9. Znaczenie siły mięśniowej w życiu człowieka, ćwiczenia wzmacniające i trening uzupełniający.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Student zna podstawowe reakcje organizmu na określony wysiłek fizyczny.	WF2P_W03 NAU2_W06
W02	Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych związanych z treningiem siłowym.	WF2P_W09 WF2P_W16
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi kontrolować intensywność treningu oraz długość przerw pomiędzy ćwiczeniami w odniesieniu do zamierzonego celu treningowego.	WF2P_U01 WF2P_U02 WF2P_U03
U02	Potrafi samodzielnie przygotować oraz przeprowadzić trening siłowy, dopasowując go do wieku, płci oraz poziomu sprawności fizycznej ćwiczącego.	WF2P_U06 WF2P_U19
U03	Potrafi w odpowiedni sposób dobrać techniki mobilizacyjne korygujące ograniczenia w zakresie ruchu w stawach.	WF2P_U06 WF2P_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne oraz psychiczne przez całe życie.	WF2P_K09
K02	Jest świadomy tworzenia warunków sprzyjających rozwojowi psychospołecznemu ćwiczących oraz pielęgnowania wartości tkwiących w sporcie.	WF2P_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne					
	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																				
W02				x						x														
U01					x																			
U02					x											x								
U03					x					x														
K01					x																			
K02										x														

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykłady (W)*	3	61-68% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu: anatomii, fizjologii w treningu siłowym, cech motorycznych człowieka, testów siły mięśniowej.
	3,5	69-76% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu: anatomii, fizjologii w treningu siłowym, cech motorycznych człowieka, testów siły mięśniowej.
	4	77-84% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu: anatomii, fizjologii w treningu siłowym, cech motorycznych człowieka, testów siły mięśniowej.
	4,5	85-92% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu: anatomii, fizjologii w treningu siłowym, cech motorycznych człowieka, testów siły mięśniowej.
	5	93-100% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu: anatomii, fizjologii w treningu siłowym, cech motorycznych człowieka, testów siły mięśniowej.
ćwiczenia (C)*	3	Student opanował w 61-68% materiał z zakresu periodyzacji treningu siłowego, kontroli intensywności treningu oraz doboru obciążeń treningowych; z zakresu korygowania błędów wynikających ze słabej techniki wykonania oraz ograniczeń w mobilności ciała – odzwierciedlony w przygotowanym planie treningu siłowego.
	3,5	Student opanował w 68-76% materiał z zakresu periodyzacji treningu siłowego, kontroli intensywności treningu oraz doboru obciążeń treningowych; z zakresu korygowania błędów wynikających ze słabej techniki wykonania oraz ograniczeń w mobilności ciała – odzwierciedlony w przygotowanym planie treningu siłowego.
	4	Student opanował w 77-84% materiał z zakresu periodyzacji treningu siłowego, kontroli intensywności treningu oraz doboru obciążeń treningowych; z zakresu korygowania błędów wynikających ze słabej techniki wykonania oraz ograniczeń w mobilności ciała – odzwierciedlony w przygotowanym planie treningu siłowego.
	4,5	Student opanował w 85-92% materiał z zakresu periodyzacji treningu siłowego, kontroli intensywności treningu oraz doboru obciążeń treningowych; z zakresu korygowania błędów wynikających ze słabej techniki wykonania oraz ograniczeń w mobilności ciała – odzwierciedlony w przygotowanym planie treningu siłowego.
	5	Student opanował w 93-100% materiał z zakresu periodyzacji treningu siłowego, kontroli intensywności treningu oraz doboru obciążeń treningowych; z zakresu korygowania błędów wynikających ze słabej techniki wykonania oraz ograniczeń w mobilności ciała – odzwierciedlony w przygotowanym planie treningu siłowego.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	30	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do egzaminu i kolokwium	10	15
Zebranie materiałów do projektu - Przygotowanie planu treningu siłowego	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

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

.....