

64		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Podstawy treningu siłowego.				
Nazwa angielska:						
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/niestacjonarne I-go stopnia-licencjackie				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		mgr Małgorzata Nyc				
I. Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
3		30			30	3
II. Cel przedmiotu:						
C1 – Zdobyć praktycznych umiejętności i wiadomości w zakresie bezpieczeństwa na siłowni, asekuracji, terminologii i posługiwania się podstawowym sprzętem kulturystycznym.						
C2 – Poznać technikę wykonania wybranych ćwiczeń siłowych, metod rozwoju zdolności siłowych oraz podstawowych założeń treningu z użyciem obciążeń.						
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń z obciążeniem.						
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:						
EU 1 – Student opanował umiejętność poprawnego pokazu wybranych czynności ruchowych z zakresu ćwiczeń siłowych i zna podstawowe zasady postępowania podczas ich nauczania. Umie indywidualizować proces nauczania i treningu.						
EU 2 – Student wie jak budować systematykę ćwiczeń do nauczania poszczególnych czynności ruchowych, stosuje odpowiednią terminologię i wykazuje się znajomością bezpieczeństwa i asekuracji.						
EU 3 – Student posiadał teoretyczną znajomość metod rozwoju zdolności siłowych, potrafi je wykorzystać do podniesienia własnej jak i podopiecznego sprawności fizycznej.						
V. Treści programowe:						
Forma zajęć: ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw.1,2,3	Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyborów znajdujących się na siłowni. Zapoznanie się z techniką wykonania ćwiczeń na przyrządach i przy użyciu przyborów.					6

Ćw. 4,5	Ocena zdrowia i sprawności fizycznej. Ocena sylwetki klienta. Mobilność –Stabilność – Streaching.	4
Ćw. 6	Nauczanie i doskonalenie postaw i technik wykonania ruchu w wybranych ćwiczeniach.	2
Ćw. 7,8	Pojęcie i zadania rozgrzewki RAMP. Budowa treningu personalnego.	4
Ćw. 9	Trening siłowy bez użycia przyborów. Kalistenika.	2
Ćw. 10	Ćwiczenia w łańcuchach otwartych i zamkniętych.	2
Ćw. 11,12	Trening obwodowy jako sposób na pracę nad sprawnością ogólną i wprowadzenie do ćwiczeń siłowych.	4
Ćw. 13,14	Metoda powtórzeniowa, maksymalnych obciążeń, body-bulding i ich wpływ na rozwój siły, wytrzymałości siłowej i tzw. masy mięśniowej.	4
Ćw. 15	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas kursu	2
Suma godzin		30
VI. Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Przybory i przyrządy do ćwiczeń siłowych	
2.	Plansze, tablice	
VII. Metody dydaktyczne:		
1.	Omówienie.	
2.	Pokaz z objaśnieniem.	
3.	Pokaz z instruktażem	
4.	Ćw. praktyczne.	
VIII. Sposoby oceny(F-formująca , P – podsumowująca)		
F	Zademonstrowanie wybranych ćwiczeń wpływających na rozwój zdolności siłowych	
P1	Opracowanie zestawu ćwiczeń mających wpływ na określone partie mięśniowe.	
P2	Omówienie i zróżnicowanie metod rozwoju zdolności siłowych, wytrzymałości siłowej i tzw. masy ciała.	
IX. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		30
Przygotowanie się do zajęć		15
SUMA		45
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		3
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca		

Literatura podstawowa

1. Frédéric Delavier, *Atlas Treningu Siłowego*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007
2. Marek Kruszewski, *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Wydawnictwo COS, Warszawa 2007
3. Olivier Lafay, *Trening siłowy bez sprzętu*, Wydawnictwo JK, Łódź 2007

Literatura uzupełniająca:

1. Everett Aaberg, *Trening siłowy. Mechanika mięśni*, Wydawnictwo AHA, Łódź 2009
2. Felipe Calderon, *Kulturystyka*, Wydawnictwo Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2007
3. Aleksandra Litkowska, Marian Litkowski, *Stretching A-Z Sprawność i Zdrowie*, Wydawnictwo Aleksandra, Łódź 2007
4. J Skubisz-Dąbrowska, *Ćwiczenia na klatkę piersiową*, Wydawnictwo Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2007
5. Pavel Tsatsouline, *Super Stawy*, Wydawnictwo AHA, Łódź 2010
6. Lydie Raisin, *120 ćwiczeń dla zdrowia*, Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2008
7. Brunghardt Kurt, *ABS czyli mięśnie brzucha*, Wydawnictwo AHA, Łódź 2008

XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W40, K_W42, K_U45, K_U48, K_K23	C1.C2	Ćw.1,2,3	1, 2	1,2,3,4	F
EU 2	K_W40, K_W42, K_U45, K_U48, K_K23	C1, C2	Ćw.1,2,3,7,8	1, 2	1,2,3,4	P1
EU 3	K_W40, K_W42, K_U45, K_U48, K_K25	C1,C2	Ćw. 6,9,10,11,12,13,14,15	1, 2	1,2,3,4	P2

XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- Punktualność
- Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)
- Systematyczność pracy na zajęciach
- Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP

- Wzajemny szacunek i praca w grupie
- Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć

Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 pkt.)

10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra

8 pkt. ocena + dobry

7 -6 pkt. ocena dobry

5 pkt. ocena + dostateczny

4 - 3 pkt. ocena dostateczny

2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

Ocena testu wiedzy:

- 100 – 90 % ocena bardzo dobra
- 89 – 85 % ocena +dobra
- 84 – 75 % ocena dobra
- 74 – 70 % ocena + dostateczny
- 69 – 60 % ocena dostateczna
- 59 – 0 % ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym

- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW