

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i praktyka różnych form treningu siłowego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Practice of Various Forms of Weight Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD10
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	30	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia indywidualnych i grupowych zajęć z treningu siłowego w ramach lekcji WF, zajęć dodatkowych oraz imprez plenerowych, obozów it.p. ukierunkowanych na przyrost siły, wytrzymałości siłowej i masy mięśniowej oraz profilaktykę wad postawy i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w siłowniach różnego typu a ponadto w typowych warunkach sali gimnastycznej i w terenie (z przyborami i bez, z własnym ciężarem i ze współwiczającym, z wykorzystaniem podstawowych przyrządów gimnastycznych i do street workoutu. Rozszerzenie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z zasadami organizacji i sędziowania różnego rodzaju rekreacyjnych zawodów siłowo sprawnościowych. Zapoznanie z kolejnymi metodami treningu siłowego, zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.
- Cel2 Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w siłowniach różnego typu a ponadto w typowych warunkach sali gimnastycznej i w terenie (z przyborami i bez, z własnym ciężarem i ze współwiczającym, z wykorzystaniem podstawowych przyrządów gimnastycznych i do street workout'u.
- Cel3 Zapoznanie z zasadami organizacji i sędziowania różnego rodzaju rekreacyjnych zawodów siłowo sprawnościowych.
- Cel4 Zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza i umiejętności uzyskane podczas poprzednich 5 semestrów studiów. Wskazane choćby minimalne doświadczenie z zakresu treningu siłowego.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student jest świadomy zagrożeń dla zdrowia wynikających z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała K_W13 2 Wiedza zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka K_W17 3 Wiedza posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i metodyki sportu, ze szczególnym uwzględnieniem sportu dzieci i młodzieży K_W18 4 Wiedza posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię K_W22
- EK2 Wiedza: Student: - potrafi zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej K_U02 - potrafi obsługiwać podstawowe urządzenia pomiarowe wykorzystywane w sporcie oraz posługiwać się specjalistycznymi urządzeniami i sprzętem sportowym K_U03 - posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce K_U06 - potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce K_U08 - potrafi planować, projektować i prowadzić indywidualne i grupowe treningi siłowe w różnych warunkach oraz w różnej formie K_U13 - posiada umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu treningu siłowego K_U14 - potrafi organizować, prowadzić i sędziować zawody rekreacyjno - sprawnościowe z zakresu sportów siłowych K_U16 12 Umiejętności jest praktycznie przygotowany do działań profesjonalnych w zakresie wybranej specjalności studiów K_U18 13 Umiejętności potrafi wykonywać, demonstrować, asekurować podstawowe ćwiczenia z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, ćwiczenia rytmiczne, kroki i układy taneczne oraz ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne K_U19
- EK3 Kompetencje społeczne: Student: - potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych celu i zadania, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, podejmuje trud, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań K_K04 - potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, wie, kiedy zwrócić się do ekspertów K_K05 - realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej opiekuna K_K06 - ma przekonanie o sensie, wartości

i potrzebie uczestnictwa w kulturze fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska K_K07 - dba o sylwetkę oraz swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, postaw prosomatycznych i prozdrowotnych; przestrzega zasad higieny aparatu głosowego, ujawnia prawidłowe nawyki posługiwania się narządem mowy w działalności zawodowej K_K08 - ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych K_K09

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Problematyka ćwiczenia: Zasady organizacji i bezpieczeństwa zajęć z treningu siłowego. Wybrane elementy historii sportów siłowych w Polsce i na świecie. Cele treningu siłowego dorosłych i młodzieży. Wskazania i przeciwwskazania do treningu siłowego. Nabyte umiejętności: Org. i bezp. zajęć. Diagnozowanie i stawianie celów treningu.	2
L2	Problematyka ćwiczenia: Metodyka nauczania ćwiczeń siłowych z wolnymi ciężarami i na maszynach. Ćwiczenia gibkościowe jako kompensacja i uzupełnienie treningu siłowego.	2
L3	Problematyka ćwiczenia: Zasób ćwiczeń dla początkujących - ćwiczenia podstawowe i izolowane. Nabyte umiejętności: Zasób ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego a także własnego ciężaru, prostych przyborów, ze współcześniejszym it.p	2
L4	Problematyka ćwiczenia: Metoda obwodowa. Zasady konstruowania zestawów ćwiczeń w różnych warunkach i dla odmiennych podmiotów ćwiczebnych. Nabyte umiejętności: planowanie, prowadzenie i kontrola treningów w/w metodą indywidualnie i z grupą	2
L5	Problematyka ćwiczenia: Metoda stacyjna - łączenie elementów różnych dyscyplin (gimnastyki, ZGS i sportów walki) i treningu wytrzymałościowo siłowego. Zdrowotne aspekty treningu siłowego. Nabyte umiejętności: j.w.	2
L6	Problematyka ćwiczenia: Metoda MPA /małych obwodów/. Nabyte umiejętności: j.w.	2
L7	Problematyka ćwiczenia: Metoda kulturystyczna dla początkujących. Zasady Weidera dla początkujących. Nabyte umiejętności: j.w.	2
L8	Problematyka ćwiczenia: Metoda kulturystyczna dla zaawansowanych. Zasady Weidera dla średnio- i zaawansowanych. Nabyte umiejętności: j.w.	2
L9	Problematyka ćwiczenia: Metoda kulturystyczna dla początkujących i zaawansowanych oraz zasady Weidera - powtórzenie i uzupełnienie. Nabyte umiejętności: j.w.	2
L10	Problematyka ćwiczenia: Metoda ciężkoatletyczna . Zasady pomocy, asekuracji i autoasekuracji w treningu ciężarem sub -, maksymalnym i ponadmaksymalnym Nabyte umiejętności: j.w. oraz pomoc i asekuracja przy pracy dużym ciężarem.	2
L11	Problematyka ćwiczenia: Metoda ekscentryczna . Nabyte umiejętności: j.w.	2
L12	Problematyka ćwiczenia: Metoda izometryczna i metody mieszane. Metoda cybergeniczna. Zestawienie porównawcze poznanych metod. Nabyte umiejętności: j.w.	2
L13	Problematyka ćwiczenia: Podstawy crossfitu. Nabyte umiejętności: planowanie, prowadzenie i kontrola treningów w crossfocie indywidualnie i z grupą.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L14	Problematyka ćwiczenia: Przygotowanie do startu w zawodach siłowych. Zasady org. i sędziowania różnego typu zawodów siłowych i sprawnościowych. Zawody w trójboju (wyciskanie leżąc, siady z leżenia na ławce skośnej, podciąganie na drążku). Nabyte umiejętności: Zasady przygotowań do startu i organizacji rekreacyjnych zawodów siłowo - sprawnościowych.	2
L15	Problematyka ćwiczenia: Podsumowanie zawodów. Omówienie prac zaliczeniowych. Zaliczenia. Nabyte umiejętności: Poszerzenie wiadomości z dziedziny treningu siłowego.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Ćwiczenia projektowe
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Praca w grupach
- M5 Projekty
- M6 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	6
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
treningi własne /w zależności od potrzeb/	14
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Egzamin praktyczny
P2	Referat
P3	Aktywność na zajęciach

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach.
2	udział w zawodach, wyciskanie: M min. 100% m.c., K min. 50 % m.c.
3	pozytywna ocena z pracy zaliczeniowej.

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Inne: umiejętność demonstracji ćwiczeń, odpowiednie przygotowanie do zaliczenia siłowego
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	dopuszczalna 1 nieobecność
NA OCENĘ 4	j.w.
NA OCENĘ 5	j.p.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	wyciskanie sztangi w leżeniu: M min. 100% m.c., K min. 50 % m.c.
NA OCENĘ 4	wyciskanie sztangi w leżeniu: M 110% m.c., K 60 % m.c.
NA OCENĘ 5	wyciskanie sztangi w leżeniu: M min. 120% m.c., K min. 70 % m.c.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	bezbłędne opracowanie tematu na poziomie ogólnym
NA OCENĘ 4	obszerne i bezbłędne opracowanie tematu
NA OCENĘ 5	wyczerpujące i bezbłędne opracowanie tematu. Zwycięzcy zawodów w kategorii K i M są zwolnieni z pisania pracy zaliczeniowej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W13, K_W17, K_W18, K_W22, K_U02, K_U03, K_U06, K_U08, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1 P2 P3



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_W13, K_W17, K_W18, K_W22, K_U02, K_U03, K_U06, K_U08, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1 P2 P3
EK3	K_W13, K_W17, K_W18, K_W22, K_U02, K_U03, K_U06, K_U08, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1 P2 P3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. — *Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Kruszewski M., Kępa G., Merda W. — *Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym*, Warszawa, 1997, AWF
- 3 Weider J. — *Kulturystyka*, Warszawa, 1996, Comes
- 4 Kruszewski M. — *Podnoszenie ciężarów i kulturystyka*, Warszawa, 2005, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Ronikier A. — *Fizjologia sportu*, Warszawa, 2001, COS
- 2 Sozański H. /red./ — *Podstawy teorii treningu*, Warszawa, 1999, COS
- 3 Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. — *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców*, Warszawa, 2001, COS
- 4 Kaczyński A. — *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych*, Wrocław, 1988, AWF



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)

mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)

dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)

dr Krzysztof Latinek (kontakt: latin@poczta.onet.pl)

dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jaroslaw.omorczyk@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....