

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-
KN27/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Nazwa zajęć: Kształtowanie sylwetki ciała		
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego	Kierunek: Wychowanie Fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Teorii i Praktyki Sportu	Rok : II	Semestr: III/IV
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: Ogólnoakademicki	Status modułu: Obowiązkowy
Język modułu: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar godzin: 26+26h ECTS: 2 punkty
Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu nauczyciela akademickiego i studentów		
Prowadzący zajęcia:	mgr Mariola Gepfert, mgr Jakub Jarosz	

Wymagania wstępne

Student powinien posiadać podstawową znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
K_W01	Student rozumie działania układów funkcjonalnych sportowca zaangażowanych w realizację wysiłku fizycznego.	P7S_WG
K_W02	Zna podstawowe kryteria oceny siły i mocy mięśniowej oraz zasady skutecznego i efektywnego kształtowania jej rozwoju z uwzględnieniem potrzeb sportu.	P7S_WG P7S_WK
K_W15	Posiada wiedzę z zakresu aktualnych tendencji w nauczaniu wybranych dyscyplin sportu, zna zasób ćwiczeń i metodykę nauczania zaawansowanych konkurencji, technik i taktyk sportowych, zasady organizacji zawodów sportowych	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
K_U02	Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany adaptacyjne po treningu sportowym, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	P7S_UW P7S_UK
K_U03	Potrafi dobrać odpowiednie środki i metody treningowe z uwzględnieniem wieku ćwiczących, stopnia zaawansowania oraz indywidualnych potrzeb zawodnika.	P7S_UW P7S_UK
K_U04	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obciążonych chorobą cywilizacyjną.	P7S_UW
K_U14	Student konstruuje programy treningowe z prawidłowym doбором środków i metod treningowych, z uwzględnieniem stopnia zaawansowania i potrzeb klienta.	P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
K_K02	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym	P7S_KK
K_K03	Rozumie kompetencje prakseologiczne wyrażające się skutecznością trenera w planowaniu, programowaniu i realizacji procesu treningowego.	P7S_KR
K_K11	Posiada kompetencje współdziałania i komunikacyjne konieczne do współpracy w zespole na rzecz jakości procesu treningowego.	P7S_KR

Treści programowe

Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Istota i znaczenie rozgrzewki (rollowanie, rozciąganie statyczne i dynamiczne, mobilizacja-stabilizacja, aktywacja mięśniowa, rampowanie, aktywacja układu nerwowego).
2.	Elementy metodyki treningu siły mięśniowej- aspekt teoretyczny (środki treningowe, częstotliwość treningu, liczba powtórzeń w serii, liczba serii w ćwiczeniu, wielkość stosowanego obciążenia zewnętrznego, czas przerwy wypoczynkowej między seriami, tempo ruchu).

3.	Wywiad/pierwsze spotkanie z klientem.
4.	Strukturalne komponenty periodyzacji treningu (planowanie i programowanie treningu; periodyzacja treningu sportowego; progresja obciążeń treningowych; indywidualizacja treningu).
5.	Planowanie i programowanie treningu siły mięśniowej (trening wstępnej adaptacji, wzrost siły mięśniowej, hipertrofia mięśniowa, wytrzymałość siłowa, moc mięśniowa).
6.	Pomiar siły i mocy mięśniowej w warunkach laboratoryjnych- zajęcia w Pracowni Siły i Mocy Mięśniowej.
7.	Metody treningu siły mięśniowej: trening wstępnej adaptacji, metoda obwodowa, metoda kulturystyczna ukierunkowana na hipertrofię/definicję mięśniową, metoda ekscentryczna, metoda maksymalnych obciążeń.
8.	Metody kształtowania mocy mięśniowej.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe z Zespołowych Grach Sportowych
2. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K. Współczesny Trening Siły Mięśniowej. AWF Katowice, 2010 (wyd. II).
3. Nick E. Bodybuilding anatomy. Human Kinetic 2007
4. Delavier R. Atlas treningu siłowego. Warszawa, 2007.

Literatura uzupełniająca:

1. Foran B. (Editor). High-Performance Sports Conditioning. Human Kinetics, 2001.
2. Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Wyd. Sport i Rehabilitacja, 2004.
3. Sands W.A., Wurth J.J., Hewit J.K. Basic of strength and conditioning manual. The National Strength and Conditioning Association.
4. Contreras B. Bodyweight Strength Training anatomy. Human Kinetics, 2014.

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Przygotowanie planów treningowych z uwzględnieniem poszczególnych metod treningu siły mięśniowej.
3. Przygotowanie pracy zaliczeniowej.
4. Zaliczenie w formie pisemnej.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Kontrola frekwencji na zajęciach, czynny udział w dyskusji, obserwacja studentów podczas zajęć praktycznych, ocena opracowanych projektów, kolokwium pisemne, egzamin pisemny.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60%)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)
- 4,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80%)
- 4,40 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90%)
- 5,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia: Objasnienia, dyskusja dydaktyczna, prezentacje multimedialne, opracowanie projektów, zajęcia praktyczne

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
K_W01		X		
K_W02		X		
K_W15		X		
K_U02	X		X	
K_U03	X		X	X
K_U04	X		X	X
K_U14				X
K_K02				X
K_K03				X
K_K11				X