

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

<b>Nazwa zajęć:</b> Nowoczesne formy treningu siłowego		
<b>Wydział:</b> Wydział Wychowania Fizycznego	<b>Kierunek:</b> Wychowanie Fizyczne	
<b>Nazwa jednostki prowadzącej moduł:</b> Katedra Teorii i Praktyki Sportu	<b>Rok :</b> II	<b>Semestr:</b> IV
<b>Forma studiów/ rodzaj studiów:</b> Stacjonarne studia II stopnia	<b>Profil kształcenia:</b> Ogólnoakademicki	<b>Status modułu:</b> Obowiązkowy
<b>Język modułu:</b> polski	<b>Forma zajęć:</b> ćwiczenia	<b>Wymiar godzin:</b> 13h <b>ECTS:</b> 1 punkt
<b>Sposób realizacji:</b> Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu nauczyciela akademickiego i studentów		
<b>Prowadzący zajęcia:</b>	mgr Mariola Gepfert, dr Miłosz Drozd	

**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)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
K_W01	Zna elementy treningu siły mięśniowej	P7S_WG
K_W04	Zna prawidłową terminologię i technikę wykonania poznanych ćwiczeń, potrafi odpowiednio stosować przybory zwiększające efektywność wykonywanych ćwiczeń.	P7S_WK
K_W14	Posiada specjalistyczną wiedzę niezbędną do programowania i prowadzenia różnych form fitness w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla uczestników zajęć.	P7S_WG P7S_WK
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
K_U01	Potrafi zastosować zaawansowane, nowoczesne metody i formy aktywności ruchowej.	P7S_UW P7S_UK
K_U03	Potrafi dobrać odpowiednie środki, formy metody treningowe z uwzględnieniem wieku ćwiczących, stopnia zaawansowania oraz indywidualnych potrzeb zawodnika.	P7S_UW P7S_UK
K_U14	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej.	P7S_UK
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
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_K08	Jest przekonany o konieczności promowania zdrowego stylu życia.	P7S_KR

### Treści programowe

Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Koncepcja landmine- trening na półsztangach.
2.	Metoda offset.
3.	Trening z ograniczonym przepływem krwi- okluzja.
4.	Wykorzystanie łańcuchów w treningu oporowym.
5.	Wykorzystanie oporu elastycznego.
5.	Battle rope- trening na linach.
6.	Trening kompleksowy.
7.	

## 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. Bodybulding 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. Sprawdzian praktyczny- oceniający technikę i znajomość poznanych ćwiczeń.
3. 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_W04		X		
K_W14		X		

K_U01	X		X	
K_U03	X		X	X
K_U14	X		X	X
K_K02				X
K_K03				X
K_K08				X