



Karta przedmiotu  
Siłownia

### 1. Informacje podstawowe

<b>Kierunek studiów</b> zarządzanie w sporcie <b>Specjalność</b> - <b>Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów</b> Wydział Zarządzania <b>Poziom studiów</b> pierwszego stopnia (lic.) <b>Profil studiów</b> Profil praktyczny <b>Forma studiów</b> studia stacjonarne	<b>Cykl kształcenia (nabór)</b> 2023/24 <b>Kod przedmiotu</b> 08ZAS-PS.PL8C.0040.23 <b>Języki wykładowe</b> polski <b>Obligatoryjność</b> Fakultatywny <b>Blok zajęciowy</b> Przedmioty kierunkowe	
<b>Wymagania wstępne</b>	Brak wymagań	
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	Brak przedmiotów wprowadzających	
<b>Koordynator</b>	Monika Wiśniewska	
<b>Okres</b> Semestr 4	<b>Forma i godziny zajęć</b> • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	<b>Liczba punktów ECTS</b> 1

### 2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
-----	--------------------------	---	-----------------------------------

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
<b>Wiedza:</b>			
W1	Student zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń na siłowni . Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.	ZAS_P1_K_W11	P6S_WK
W2	Student posiada wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki na siłowni , wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych, oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia.	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
<b>Umiejętności:</b>			
U1	Student potrafi dobrać sprzęt i przybory do ćwiczeń na siłowni, oraz dobrać odpowiednie metody treningowe. Umie korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych. Potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy	ZAS_P1_K_U09	P6S_UW
U2	Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki na siłowni , potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. Student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie ćwiczeń w siłowni	ZAS_P1_K_U10	P6S_UW
U3	Student potrafi pracować indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play.	ZAS_P1_K_U14	P6S_UO
<b>Kompetencje społeczne:</b>			
K1	Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych w tym zajęć na siłowni.	ZAS_P1_K_K01	P6S_KK
K2	Poprzez kształtowanie własnych umiejętności student ma świadomość i rozumie potrzebę promowania zdrowego stylu życia.	ZAS_P1_K_K02	P6S_KK

### 3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	<a href="#">Siłownia</a> <a href="#">1. Różnica pomiędzy treningiem na siłowni na maszynach ze stosem ,oraz wolnym ciężarem.</a> <a href="#">2. Zasady doboru i stopniowania obciążenia .</a> <a href="#">3. Nauka techniki prawidłowego wykonania ćwiczeń na danej maszynie na siłowni</a> <a href="#">4. Nauka techniki wykonania ćwiczeń z wolnym ciężarem.</a> <a href="#">5. Poprawność techniki wykonania bojów w Trójboju Siłowym.</a> <a href="#">6. Sprawdzenie techniki wykonania ćwiczeń z obciążeniem : przysiad , martwy ciąg, biceps, triceps, wyciskanie na ławce poziomej.</a>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2

#### 4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	<b>Metody prowadzenia zajęć:</b>	
	ćwiczenia	
	<b>Metody (sposoby) weryfikacji:</b>	<b>Udział:</b>
	Obserwacja	10%
	Zaliczenie ustne	30%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	40%
	Aktywność	20%
	<b>Warunki zaliczenia przedmiotu:</b>	
<a href="#">Semestr IV kończy się zaliczeniem z oceną.</a> <a href="#">Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit”, sprawdzianu techniki ćwiczeń siłowych obecność na zajęciach jest obowiązkowa, a każda nieobecność powyżej dozwolonych musi być odrobiona.</a>		

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji			
	Zaliczenie ustne	Aktywność	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	Obserwacja
W1				x
W2	x			
U1		x		x
U2	x		x	x
U3				x
K1	x			x
K2				x

#### 5. Literatura

##### Literatura podstawowa

1. Delavier F 2022r Atlas treningu siłowego PZWL

##### Literatura uzupełniająca

1. Andrzejewski G. 2021r. " Biblia treningu siłowego .Masa mięśniowa, idealna sylwetka, skuteczne ćwiczenia i programy treningów w kulturystyce i fitness " wyd.Vital

## 6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia audytoryjne	30
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>		30
<b>Liczba punktów ECTS</b>		1

\* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut