

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Metodyka ćwiczeń siłowych

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_2_W_33_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:

Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów Całego Życia

Akademia Wychowania Fizycznego

im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Mikołaj Marciniak
2. mgr Jacek Świdwa
3. mgr Natalia Madaj-Smolińska
4. dr Helena Elegńczyk-Kot
5. dr Joanna Borowiec

Data opracowania: 1.09.2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z charakterystyką treningu siłowego.
C02	Nabycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń siłowych, identyfikowania i korygowania błędów oraz metodyki nauczania ćwiczeń siłowych.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Jest gotów do organizowania zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_K07	P7S_KR
EK2	Potrafi wykonać i objaśnić podstawowe ćwiczenia siłowe i ich warianty, zaprezentować metodykę nauczania, zidentyfikować i skorygować błędy w wykonaniu podstawowych ćwiczeń siłowych.	K_U11, K_U12	P7S_UW. P7S_UO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń siłowych. Zapoznanie z zastosowaniem maszyn treningowych. Poznanie metod, środków i systemów treningu siłowego oraz ich praktycznego zastosowania w zależności od zakładanego celu ćwiczeń. Rola i sposoby rozgrzewki w treningu siłowym. Metoda treningu obwodowego. Sposoby uatrakcyjnienia i urozmaicenia treningu obwodowego. Zasady treningu z obciążeniem dla początkujących.	2

ĆW2	Trening stacyjny jako wprowadzenie do systemu treningu dzielonego. Zasady treningu siłowego dla średniozaawansowanych.	2
ĆW3	Podstawowe ćwiczenia wykorzystywane w treningu siłowym. System treningu dzielonego i jego warianty. Zasady treningu siłowego dla zaawansowanych.	2
ĆW4	Programowanie zajęć z wykorzystaniem sprzętu siłowego. Sposoby programowania treningu siłowego w zależności od wieku uczestników.	2
ĆW5	Ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała.	2
ĆW6	Wykorzystanie kettlebells oraz trx w ćwiczeniach siłowych.	2
ĆW7	Programowanie i realizacja własnych planów treningowych z wykorzystaniem różnych form obciążenia.	2
ĆW8	Zaliczenie przedmiotu.	1
Razem		15

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia poparte opisem, pokazem i instruktażem prowadzącego.
M2	Zadaniowe.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	-
Egzaminy i zaliczenia w sesji	-
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena opisowa sposobu wykonywania ćwiczeń siłowych.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące prezentację i/lub omówienie: <ul style="list-style-type: none"> - techniki wykonania wylosowanych ćwiczeń siłowych, - stosowania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń siłowych, - metodyki nauczania wybranych ćwiczeń siłowych, - identyfikacji i sposobów korygowania błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń siłowych.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie praktyczne

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas treningu siłowego.
na ocenę 3	Student stosuje się tylko do podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć

	z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych.
na ocenę 4	Student stosuje się do większości zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych.
na ocenę 5	Student przestrzega i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych.
Efekt uczenia się a EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie wykonać podstawowych ćwiczeń siłowych, nie potrafi zidentyfikować i skorygować błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń siłowych oraz nie potrafi przedstawić metodyki postępowania.
na ocenę 3	Student poprawnie wykonuje tylko wybrane ćwiczenia siłowe, potrafi zidentyfikować i skorygować niektóre błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń siłowych oraz częściowo zademonstrować i omówić postępowanie metodyczne.
na ocenę 4	Student wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe z niewielkimi błędami, potrafi zidentyfikować i skorygować większość błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń siłowych oraz prezentuje prawidłową metodykę nauczania wybranych ćwiczeń.
na ocenę 5	Student potrafi bezbłędnie wykonać podstawowe ćwiczenia siłowe, identyfikuje i koryguje wszystkie błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń siłowych oraz wykorzystuje różne warianty ćwiczeń podczas prezentacji metodyki nauczania wybranych ćwiczeń siłowych z uwzględnieniem możliwości ćwiczących.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_K07	C01	ĆW1-7	M1, M2	F1, P1
EK2	K_U11, K_U12	C02	ĆW1-7	M1, M2	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Delavier, F. (2023). <i>Atlas treningu siłowego – podejście anatomiczne</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Zatsiorsky, V., Kraemer, W. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training</i> (2nd ed.). Human Kinetics.
2.	Trzaskoma, Z., Trzaskoma, Ł. (2001). <i>Kompleksowe zwiększanie siły sportowców</i> . COS.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu