



PRZEDMIOT: Metodyka treningu siłowego		PUNKTY ECTS 1
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener personalny		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/6		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 20	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: Teoria i metodyka sportów
Język wykładowy polski	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Zapoznanie z podstawowymi informacjami, które pozwolą na opanowanie techniki wykonywania i metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń występujących w treningu siłowym.
2. Wyposażenie w podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu treningu siłowego.
3. Przygotowanie do prowadzenia treningów siłowych ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
4. Wskazanie specyfiki treningu siłowego z uwzględnieniem rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających w synchronizacji z muzyką.

III. Forma zajęć: ćwiczenia treningowe (T)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat ćwiczenia
T 1	Zasady treningowe Weidera i ich zastosowanie w treningu siłowym
T 2	Dobór obciążeń i prawidłowa metodyka oraz technika wykonania ćwiczeń siłowych w oparciu o metody kształtowania siły mięśniowej.
T 3	Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające jako ważny element treningu siłowego.
T 4	Sprzęt wykorzystywany podczas treningu siłowego.
T 5	Rozwijanie mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej.
T 6	Rozwijanie mięśni klatki piersiowej.
T 7	Rozwijanie mięśni brzucha.
T 8	Rozwijanie mięśni pleców i pośladków.
T 9	Rozwijanie mięśni kończyn dolnych.
T 10	Dostosowanie odpowiedniej metody treningowej do celu, wieku i możliwości osób ćwiczących.

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Olex-Mierzejewska D., *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Wyd. AWF, Katowice 2002.
2. Gomez R.A., *Aerobik i step. Ćwiczenia dla każdego*. Wyd. Buchmann, Warszawa 2009.
3. Stefaniak T., *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*. Wyd. BK 2006.

4. Kruszewski M., *Efektywność metod rozwijania siły mięśniowej i suplementacji żywieniowej w aspekcie zmian potencjału ruchowego i składu ciała ćwiczących*. AWF Warszawa 2009.
5. Kruszewski M., *Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. Biblioteka trenera*. Warszaw 2005.
6. Kruszewski M., *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*. Centralny Ośrodek Sportu 2007.

Literatura uzupełniająca:

1. Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness*. Wyd. DDK Edition, Poznań 2002.
2. Karpay E., *Fitness, zdrowie i uroda*. Wyd. Helion, Gliwice 2007.
3. Letuwnik S., *Brzuch, talia, biodra – Seria Bodytrainer*. Wyd. Sic!, Warszawa 1996.
4. Letuwnik S., *Pośladki i uda – Seria Bodytrainer*. Wyd. Sic!, Warszawa 1996.
5. Letuwnik S., *Biust i ramiona – Seria Bodytrainer*. Wyd. Sic!, Warszawa 1996.
6. Nowak P., *Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia*. Wydawnictwo PWSZ, Racibórz 2007
7. Parnicka U., *Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet aktywnych zawodowo*. AWF Warszawa, Warszawa 2007.
8. Sven-A. Solvborn, *Stretching*. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1996.
9. Ronikier A., *Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji*. Biblioteka trenera. Warszawa 2008.
10. Wade J., Starringer G., *Fitness z fantazją*. Wyd. Muza, Warszawa 2004.
11. Vella Mark: *Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet*. Wyd. MUZA 2009

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
W zakresie wiedzy	01	Wie jak stosować teorie i metodykę nauczania poszczególnych elementów zakresie określonych rodzajów treningu siłowego	K_W16 K_W19
W zakresie umiejętności	02	Potrafi dobrać i posługiwać się metodami nauczania, formami organizacyjnymi oraz środkami dydaktycznymi do realizacji treningu siłowego w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestników oraz opracować scenariusz treningu siłowego.	K_U07
	03	Potrafi dobrać i zsynchronizować muzykę z częścią treningu siłowego oraz zaprezentować technikę wykonania	K_U20
w zakresie kompetencji społecznych	04	Wykorzystuje zasady bhp podczas treningu siłowego	K_K10

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – odpowiedź ustna

F3 - zaliczenie praktyczne

F7 – inne/opracowanie scenariusza zajęć treningów siłowych

P7 - inne/prowadzenie części zajęć sportów siłowych.

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	T1 – T10	F1, F3, F7, P7
02	T1 – T10	F1, F3, F7, P7
03	T3, T5 – T9	F3, F7, P7

04	T1 – T10	F1, F3, F7, P7
----	----------	----------------

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach 20 h
 - RAZEM: 20 h
 2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu 5 h
 - RAZEM: 5 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 25 h
 - OGÓŁEM:
- 1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = **1**

X. Prowadzący zajęcia: