

KARTA PRZEDMIOTU

- Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne /Trójbój siłowy-sekcja sportowa
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education/powerlifting sport section
Kierunek studiów	-
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	
Język wykładowy	polski

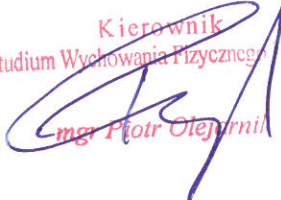
Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Katarzyna Dziechciewicz
---	-------------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	1.Podstawowy poziom sprawności fizycznej 2.Brak przeciwwskazań medycznych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego
-------------------	---

- Cele kształcenia dla przedmiotu**

1.Poprawa ogólnej sprawności fizycznej
2.Wyrobienie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejnik

- Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	Zna terminologię podstawowych ćwiczeń fizycznych i chwytów w trójboju siłowym	Un_W15
W_02	Rozumie i uzasadnia potrzebę rozgrzewki przed głównym wysiłkiem	Un_W16
W_03	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć wychowania fizycznego prowadzonych na obiektach sportowych	Un_W17
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę	Un_U13
U_02	Potrafi prawidłowo wykonać martwy ciąg, wyciskanie sztangi leżąc, przysiad ze sztangą	Un_U14
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	Un_K16
K_02	Dostrzega potrzebę zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej	Un_K17

- Opis przedmiotu/ treści programowe**

Realizowany na zajęciach program umożliwia studentom naukę i doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Obejmuje on:

1. Naukę komend w poszczególnych bojach,
2. Naukę techniki wykonania: martwego ciągu (styl klasyczny, styl sumo), przysiadu ze sztangą (uwzględniając odpowiedni rozstaw stóp, odchylenie, głębokość przysiadu, umiejscowienie gryfu na plecach), wyciskania na ławeczce.
3. Formy kształtujące ogólną sprawność fizyczną , treningi siłowe, obwodowe,
4. Ćwiczenia wzmacniające, z wykorzystaniem przyrządów siłowych oraz ćwiczenia rozciągające.
5. Udział w akademickich zawodach sportowych.

- Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_02	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_03	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	Pokaz, metoda zadaniowa	Sprawdzian praktyczny	Karta zaliczeniowa

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Ciejański

U_02	Pokaz, metoda naśladowcza	obserwacja	Karta zaliczeniowa
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Metoda problemowa	obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_02	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa

- **Kryteria oceny, wagi...**

Zaliczenie bez oceny na podstawie obecności i aktywności na zajęciach

- **Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	60
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	0

- **Literatura**

Literatura podstawowa:
1. Kurowski Sz.,:Fabryka mistrzów. Mentalne i motoryczne przygotowanie sportowców, Poligraf 2000
2. Giesing J.,: Trening siłowy.
3. Aaberg. E.,: Trening siłowy, mechanika mięśni.

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
mgr Piotr Olejarnik