

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU****KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu w języku polskim:** PUMP  
**Nazwa przedmiotu w języku angielskim:** PUMP  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny/ ogólnouczelniany  
**Język wykładowy:** polski  
**Cykl kształcenia od:** semestr zimowy 2024/25  
**Kod przedmiotu:** SWF000-S03205  
**Grupa kursów:** NIE

|   | Wykład | Ćwiczenia     | Lab. | Projekt | Sem. |
|---|--------|---------------|------|---------|------|
| Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)   |        | 30            |      |         |      |
| Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)   |        | 30            |      |         |      |
| Forma zaliczenia  |        | zal. na ocenę |      |         |      |
| Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)   |        |               |      |         |      |
| Liczba punktów ECTS   |        | 0             |      |         |      |
| w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)   |        | 0             |      |         |      |
| w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego udziału nauczycieli lub innych osób prowadzących zajęcia (BU) |        | 0             |      |         |      |

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń wzmacniających z obciążeniem.
2. Odpowiedni ubiór i obuwie sportowe.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Popularyzacja ćwiczeń wzmacniających jako formy dbałości o zdrowie.  
C2: Wzmocnienie osłabionych grup mięśniowych.  
C3: Poprawa i rozwijanie wytrzymałości siłowej.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ****Z zakresu wiedzy:**

- PEU\_W01: Znajomość zasad bezpiecznego korzystania z przyborów do ćwiczeń, w tym z obciążeń.  
PEU\_W02: Posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki wykonywania ćwiczeń wzmacniających.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEU\_U01: Potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające całe ciało z użyciem sztangi z obciążeniem.  
PEU\_U02: Wykonuje ćwiczenia wzmacniające na wybrane grupy mięśniowe.  
PEU\_U03: Potrafi przyjąć i utrzymać prawidłową pozycję ciała w czasie ćwiczeń.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEU\_K01: Ma świadomość ważności systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.  
PEU\_K02: Potrafi współdziałać ze współćwiczącym w czasie wykonywania treningu.

| <b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>       |   |                  |
|--------------------------------|---|------------------|
| <b>Forma zajęć - ćwiczenia</b> |   | <b>L. godzin</b> |
| Ćw. 1                          | Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Wprowadzenie do wykonywania podstawowych ćwiczeń wzmacniających na główne grupy mięśniowe. | 2                |
| Ćw. 2-3                        | Wprowadzenie do programu. Omówienie poprawności wykonywania ćwiczeń wzmacniających. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą z małym obciążeniem.   | 4                |
| Ćw. 4                          | Omówienie zasad wykonania rozgrzewki. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą z małym obciążeniem.   | 2                |
| Ćw. 5                          | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.   | 2                |
| Ćw. 6                          | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.   | 2                |
| Ćw. 7                          | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.  | 2                |
| Ćw. 8                          | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie trójgłowe ramion i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.  | 2                |
| Ćw. 9                          | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie dwugłowe ramion i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.   | 2                |
| Ćw. 10                         | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie pośladków i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.   | 2                |
| Ćw. 11                         | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie barków i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.  | 2                |
| Ćw.12                          | Omówienie wariantów ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i poprawności ich wykonania. Trening wzmacniający całe ciało ze sztangą.   | 2                |
| Ćw.13-14                       | Wykonanie treningu z obciążeniem. Omówienie ćwiczeń rozciągających wzmacniane podczas treningu partie mięśniowe.  | 4                |
| Ćw. 15                         | Podsumowanie zdobytej wiedzy na temat poszczególnych grup mięśniowych oraz możliwości zmian wariantów wzmacniania ich. Zaliczenie semestru.   | 2                |
|                                | Suma godzin   | 30               |

| <b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>  |
|---|
| N1. Ćwiczenia praktyczne.<br>N2. Demonstracja prowadzącego (studenta).<br>N3. Wykład. |

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

| <b>Oceny:</b><br>F – formująca (w trakcie semestru),<br>P – podsumowująca (na koniec semestru). | Numer efektu uczenia się | Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się |
|---|--------------------------|---|
| F1  | PEU_W01,W02              | Odpowiedź ustna, demonstracja               |
| F2  | PEU_U01, U02, U03, K02   | Demonstracja, frekwencja                    |
| <b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2              |                          |   |

#### **LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA**

##### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

[1] Delavier F.: *Atlas Treningu Siłowego*. PZWL 2023

[2] Bober T., Zawadzki J.: *Biomechanika Układu Ruchu Człowieka*. Wydawnictwo BK 2007.

##### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

[1] Ignasiak Z.: *Anatomia Układu Ruchu*. Edra Urban & Partner 2023.

#### **OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

mgr Karolina Papacz; [karolina.papacz@pwr.edu.pl](mailto:karolina.papacz@pwr.edu.pl)