

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim	: SPORTY SIŁOWE
Nazwa w języku angielskim	: STRENGTH SPORTS (VARSITY DIVISION)
Stopień studiów i forma	: I stopień jednolite studia magisterskie, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu	: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu	: WFW033056
Grupa kursów	: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
Forma zaliczenia		Zaliczenie 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 INNYCH KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń oporowych z dużym obciążeniem.
2. Kurs adresowany do osób mających czynny kontakt w stopniu co najmniej średniozaawansowanym z dyscyplinami siłowymi takimi jak: CROSSFIT, trójbój siłowy lub kulturystyka. Kurs może być także uzupełnieniem treningów dla zawodników innych sekcji, np. siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej, pływania w celu kształtowania głównych cech motorycznych takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość, mobilność.
3. Przynależność do AZS i AKS PWr oraz udział w Akademickich Mistrzostwach Polski i Dolnośląskiej Lidze Międzyuczelnianej.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zwiększenie wytrzymałości siłowej, siły dynamicznej i siły maksymalnej oraz korekta sylwetki.
C2: Zapoznanie z metodami treningowymi: powtórzeniową, szybkościowo- siłową, FBW, maksymalnych obciążeń mających zastosowanie w dalszych etapach treningu skoncentrowanego odpowiednio na kształtowaniu tzw. masy mięśniowej, siły dynamicznej i siły maksymalnej.
C3: Poprawa mobilności ruchowej.
C4: Zwiększenie wydolności układu krążeniowo - oddechowego.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Z zakresu wiedzy:

PEU_W01: Student wie jak przygotować sobie trening kształtujący siłę i masę mięśniową.

PEU_W02: Student posiada wiedzę na temat metodyki treningu siłowego, diety treningowej oraz suplementacji.

Z zakresu umiejętności:

PEU_U01: Wykonuje ćwiczenia oporowe zachowując odpowiednią technikę oraz zakres ruchu.

PEU_U02: Student potrafi wykonać trening z zachowaniem progresu obciążeń w zależności od kształtowanego Parametru siły.

PEU_U03: Potrafi wykonać ćwiczenia trójboju siłowego w stylu sportowym.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEU_K01: Student ma świadomość jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PEU_K02: Student potrafi współpracować w trakcie treningu ze współwiczającym.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria uczestniczenia w zajęciach, oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Wprowadzenie do wykonywania treningu oporowego	2
Ćw. 2-3	Zasady wykonania rozgrzewki. Testy funkcjonalne i wysiłkowe.	4
Ćw. 4-5	Trening siłowy metodą obwodową.	4
Ćw. 6-7	Mobilność jako środek wpływający na poprawę predyspozycji siłowych i wytrzymałościowych organizmu. Rodzaje ćwiczeń mobilizacyjnych na poszczególne partie ciała.	4
Ćw. 8-9	Trening siłowy metodą Full Body Workout.	4
Ćw. 10-11	TRÓJBÓJ SIŁOWY. Prawidłowa technika wyciskania sztangi na ławce prostej. Ćwiczenia akcesoryjne.	4
Ćw. 12-13	TRÓJBÓJ SIŁOWY. Technika wykonywania martwego ciągu ze sztangą. Ćwiczenia akcesoryjne.	4
Ćw. 14-15	TRÓJBÓJ SIŁOWY. Prawidłowa technika wykonywania przysiadu ze sztangą na plecach. Ćwiczenia akcesoryjne.	4
Ćw. 16-17	Trening siłowy metodą PUSH/PULL.	4
Ćw. 18-19	DWUBÓJ OLIMPIJSKI. Technika wykonywania zarzutu z podrzutem. Ćwiczenia akcesoryjne.	4
Ćw. 20-21	DWUBÓJ OLIMPIJSKI. Technika wykonywania rwania. Ćwiczenia akcesoryjne.	4
Ćw. 22-23	Trening siłowy metodą dzieloną (SPLIT).	4
Ćw. 24-25	Planowanie jednostki treningowej w zależności od założonego celu.	4
Ćw. 26-27	Programowanie treningu. Mikrocykl i makrocykl treningowy.	4
Ćw. 28-29	Trening wytrzymałościowo-siłowy metodą CROSS.	4
Ćw. 30	Podsumowanie zajęć. Powtórka testów funkcjonalnych i wysiłkowych. Ocena progresji treningowej.	2
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F1	PEU_W01,W02	Odpowiedź ustna lub pisemna (testy).
F2	PEU_U01, U02, U03 PEU_K01, K02	Ocena zachowania się studentów w trakcie realizacji zadań.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
--

LITERATURA PODSTAWOWA:

- | |
|--|
| [1] Starett K.: <i>Bądź sprawny jak lampart</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2015. |
| [2] Rippetoe M.: <i>Zacznij od siły</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2018. |
| [3] Rippetoe M.: <i>Programowanie treningu siłowego</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2019. |
| [4] Boyle M.: <i>Nowoczesny trening funkcjonalny</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2019. |

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- | |
|---|
| [1] Delavier F.: <i>Atlas treningu siłowego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2011. |
| [2] Williams T.: <i>Cross Training</i> , Createspace Independent Publishing Platform, 2015. |

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
--

mgr Grzegorz Banaszczyk; grzegorz.banaszczyk@pwr.edu.pl
