

### Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	TURYSTYKA I REKREACJA
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	REKREACJA RUCHOWA Z ODNOWĄ PSYCHOSOMATYCZNĄ
Forma studiów	Studia niestacjonarne
Semestr studiów	IV

Nazwa przedmiotu		FITNESSOWE FORMY RUCHU				Nauki podst. (T/N)	N
Subject Title		FITNESS FORMS OF MOVEMENT					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	3	Kont.	0,8	Prakt.		Zaliczenie na ocenę	TRR0030
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów						
	Wiedza		1. ZNA PODSTAWY ANATOMII CZŁOWIEKA 2. ...				
	Umiejętności		1. 2. ...				
	Kompetencje społeczne		1. POTRAFI ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO WSPÓŁĆWICZĄCYCH 2. ...				
Program przedmiotu							

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład			
Ćwiczenia	45	10	MGR PRZEMYSŁAW DOMASZEWSKI
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Ćwiczenia		Sposób realizacji	ĆWICZENIA NA SIŁOWNI
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	RYS HISTORYCZNY. BEZPIECZEŃSTWO PRACY NA SIŁOWNI. ROLA INSTRUKTORA. ROLA PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI ĆWICZEŃ.		0,5
2.	PODSTAWOWE POJĘCIA ZWIĄZANE Z TRENINGIEM SIŁOWYM.		0,5
3.	MIĘŚNIE NÓG. ANATOMIA. TECHNIKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE NÓG.		1
4.	MIĘŚNIE GRZBIETU. ANATOMIA. TECHNIKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE PLECÓW.		1
5.	MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ. TECHNIKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ.		1
6.	MIĘŚNIE OBREČZY BARKOWEJ. ANATOMIA. TECHNIKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE BARKÓW.		1
7.	MIĘŚNIE BRZUCHA. ANATOMIA. TECHNIKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE BRZUCHA.		1
8.	MIĘŚNIE RAMION I PRZEDRAMION. ANATOMIA. TECHNIKA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE RAMION I PRZEDRAMION.		0,5
9.	TRENING UKIERUNKOWANY NA WZROST SIŁY. METODY. ODŻYWIENIE. SUPLEMENTY.		0,5
10.	TRENING UKIERUNKOWANY NA WZROST MASY MIĘŚNIOWEJ. METODY. ODŻYWIENIE. SUPLEMENTY.		0,5

11.	TRENING UKIERUNKOWANY NA WZROST WYTRZYMAŁOŚCI. METODY. ODŻYWIANIE. SUPLEMENTY.	0,5
12.	TRENING UKIERUNKOWANY NA WZROST POPRAWĘ RZEŻBY MIĘŚNI. METODY. ODŻYWIANIE. SUPLEMENTY.	0,5
13.	PRACA W PARACH. PRZYGOTOWANIE TRENINGU, WYTYCZNYCH ŻYWIENIOWYCH ORAZ SUPLEMENTÓW DIETY DLA PARTNERA Z UWZGLĘDNIENIEM PRZEBYTYCH URAZÓW, TYPU BUDOWY ORAZ	0,5
14.	TEORETYCZNY SPRAWDZIAN WIEDZY Z ZAKRESU TRENINGU SIŁOWEGO.	0,5
15.	PRAKTYCZNY SPRAWDZIAN WIEDZY Z ZAKRESU FITNESSOWYCH FORM RUCHU.	0,5
L. godz. pracy własnej studenta		35
L. godz. kontaktowych w sem.		10
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNY - KOLOKWIUM, OCENA POPRAWNOŚCI PRZYGOTOWANYCH TRENINGÓW ORAZ SPRAWDZIAN PRAKTYCZNY.
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. DEMONSTRUJE TECHNIKĘ PODSTAWOWYCH ĆWICZEN STOSOWANYCH W TRENINGU NA SIŁOWNI( K_W05). 2. UKŁADA CELOWY TRENING SIŁOWY(K_W05). 3. ...
	Umiejętności	1. KONSTRUUJE PRAWIDŁOWY, CELOWY PLAN TRENINGOWY (K_U08). 2. OPISUJE ĆWICZENIA WZACNIAJĄCE UKŁAD WIĘZADŁOWO-STAWOWO-MIĘŚNIOWY (K_U05). 3. ...
	Kompetencje społeczne	1. POMAGA PODCZAS TRUDNYCH ĆWICZEŃ (K_K01). 2. WYJAŚNIA PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI TRENINGU SIŁOWEGO (K_K01). 3. ...

**Metody dydaktyczne:**

POGADANKA, POKAZ, KRYTYCZNA ANALIZA, PREZENTACJA.

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

OTRZYMANIE POZYTYWNEJ OCENY ZE SPRAWDZIANU WIEDZY TEORETYCZNEJ I PRAKTYCZNEJ.

**Literatura podstawowa:**

[1] A. Everett. Trening siłowy. Wyd. JK. Łódź. 2009.

[2] U. Edgar. Trening siłowy. Wyd. Marszałek- PPUH. Wrocław 2002.

\* niewłaściwe przekreślić

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)