

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Ćwiczenia aerobowe na siłowni	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 2b			Aerobic workout at the gym	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		Praktyczny		
Forma studiów		Stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0[h]	1 ECTS
		Zajecie praktyczne	15[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		1 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		Mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:m.sulima@uthrad.pl">m.sulima@uthrad.pl</a> , tel. 48-361-79-62		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Celem przedmiotu jest wprowadzenie uczestników w podstawową problematykę z zakresu treningu aerobowego na siłowni, opanowanie umiejętności wykonywania ćwiczeń aerobowych, wytworzenie chęci dbałości o tężyznę własnego ciała, promowanie zdrowego stylu życia oraz umiejętność konstruowania planów treningu aerobowego dla osób o różnym stażu treningowym.
Treści programowe:	<p>1. Podstawowe informacje dotyczące treningu aerobowego.</p> <p>2. Metody i formy treningu aerobowego.</p> <p>3. Crossfit jako forma treningu.</p> <p>3. Wydolność fizyczna definicja i sposoby pomiaru.</p> <p>4. Praktyczne wykorzystanie podstawowych testów oceny wydolności fizycznej.</p> <p>5. Konstruowanie i prowadzenie zajęć treningu aerobowego</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie;</li> <li>- metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>- metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>- metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>- metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>- metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>- metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana;</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został uchwałą rady wydziału</p> <p>Na ocenę końcową składa się: test pisemny (40%) obejmujący wiedzę przekazywaną na ćwiczeniach, konspekt treningu aerobowego (40%) z omówieniem techniki wykonania, aktywność na zajęciach (20%)</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna teoretyczne zagadnienia treningu aerobowego	K_WG04. K_WG03...	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny
W2	Zna podstawowe zagadnienia dotyczące pomiarów wydolności fizycznej	K_WG04.. K_WG03...	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny
U1	Umie wykonać podstawowe ćwiczenia aerobowe	K_UO07.. K_UW01. K_UW02.. K_NauU08.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny

		K_NauU 09.			
U2	Umie opracować konspekt treningu aerobowego	K_UKO4. K_UW01.. K_NauU08. K_NauU 09.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Konspekt
W1	Jest gotów popularyzować aerobowe formy treningu oraz zdrowy styl życia	K_KK03. K_KK05.. K_NauK01.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań 2000.
2. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
3. Birch K., D.MacLaren, K. George „Fizjologia sportu” Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa, 2008
4. Górski „Fizjologiczne podstawy wysiłków fizycznych” PZWL Warszawa 2001
5. Jerzy Maciantowicz: Trening Wytrzymałościowy w Biegach Średnich i Długich
6. Broussal-Derval Aurelien- METODA CROSS-TRENINGU, 2017 Wyd. Aha
7. Pourcelot Christophe- 100 % CROSS-TRENING. ĆWICZENIA, PROGRAM TRENINGOWY, METODOLOGIA, 2015 Wyd. Aha

**Literatura uzupełniająca:**

1. Kruszewski M. Jak urozmaicić trening ciężarowców. Sport Wyczynowy, nr 11, Warszawa 1982.
2. Maughan R.J., L.M. Burke, Żywnienie a zdolność do wysiłku, Medicina Sportiva, Kraków 2000.
3. Mizieliński S., Kulturystryka. Warszawa 1987;
4. LeMay M., Stretching. Warszawa 2005.
5. Jasiak H. Kulturystryka poradnik metodyczny. Warszawa 1981.
6. Kowaluk G., Sacharuk J., Kulturystryka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej. Target Biała Podlaska, 2005.
7. Celejowa L., Żywnienie w treningu i walce sportowej, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.
8. Gabryś T. Borek Z., (red.) [2005]: Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy. AWF. Katowice.
9. Haseler L.J., Hogan M.C., Richardson R.S., Skeletal muscle phosphocreatine recovery in exercise-trained humans is dependent on o2 availability, „American Psychological Society” 1999, 86(6), 2013–2018.
10. Jamieson J., Roadwork 2.0: The Comeback, <http://www.8weekout.com/2012/02/23/roadwork-2-0-the-comeback/> (4.04.2018).
11. Kraemer W.J. et al., Influence of exercise training on physiological and performance changes with weight loss in men, „Medicine and Science in Sports and Exercise” 1999, 31(9), 1320–1329.
12. Szelest Z., Sulisz S. [1985]: Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. SiT. AWF Warszawa
13. Sozański H. (red.) Podstawy Treningu. Biblioteka Trenera.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X

Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	8 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/ 0,08 ECTS	8 [h]/0,32 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi