

# 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		2020/2021			
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:	1. Podstawowe informacje dotyczące treningu aerobowego. 2. Metody i formy treningu aerobowego. 3. Crossfit jako forma treningu. 3. Wydolność fizyczna definicja i sposoby pomiaru. 4. Pomiar wydolności fizycznej urządzeniem Cosmed K5.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<i>Ćwiczenia, metodyczne:</i> – metody eksponujące (film, ekspozycja, pokaz), – metody programowane (z wykorzystaniem komputera), – metody praktyczne (pokaz, ćwiczenia rachunkowe)
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	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 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%)

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.. K_NauU 09..	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Udział w zajęciach
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:**

- Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań 2000.
- Trzaskoma Z., Trzaskoma L. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
- Birch K., D.MacLaren, K. George „Fizjologia sportu” Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa, 2008
- Górski „Fizjologiczne podstawy wysiłków fizycznych” PZWL Warszawa 2001
- Jerzy Maciantowicz: Trening Wytrzymałościowy w Biegach Średnich i Długich
- Gabrys T. Borek Z., (red.) [2005]: Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy. AWF. Katowice.
- Celejowa L., Żywnienie w treningu i walce sportowej, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.
- 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.
- Jamieson J., Roadwork 2.0: The Comeback, <http://www.8weeksout.com/2012/02/23/roadwork-2-0-the-comeback/> (4.04.2018).
- 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.
- Szelest Z., Sulisz S. [1985]: Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. SiT. AWF Warszawa
- Sozański H. (red.) Podstawy Treningu. Biblioteka Trenera.
- Broussal-Derval Aurelien- METODA CROSS-TRENINGU, 2017 Wyd. Aha
- Pourcelot Christophe- 100 % CROSS-TRENING. ĆWICZENIA, PROGRAM TRENINGOWY, METODOLOGIA, 2015 Wyd. Aha
- <http://www.mikropolis.pl/cosmed-k5>

**Literatura uzupełniająca:**

- Kruszewski M. Jak urozmaicić trening ciężarowców. Sport Wyczynowy, nr 11, Warszawa 1982.
- Maughan R.J., L.M. Burke, Żywnienie a zdolność do wysiłku, Medicina Sportiva, Kraków 2000.
- Mizieliński S., Kulturystryka. Warszawa 1987;
- LeMay M., Stretching. Warszawa 2005.
- Jasiak H. Kulturystryka poradnik metodyczny. Warszawa 1981.
- Kowaluk G., Sacharuk J., Kulturystryka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej. Target Biała Podlaska, 2005.

## 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 ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[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

