

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Przygotowanie motoryczne i trening siłowy, PG_00156137						
Kierunek studiów	Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2026/2027		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	2	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	3	Liczba punktów ECTS			2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Prorektor ds. Studenckich -> Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	mgr Tomasz Aftański					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	30		0.0		20.0	50
Cel przedmiotu	Celem przedmiotu jest przybliżenie studentom zagadnień związanych z metodyką kształtowania zdolności motorycznych, wyposażenie w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstawowych ćwiczeń siłowych. Ćwiczenia praktyczne mają na celu zaznajomić studentów z zakresu form organizacji zajęć treningowych i opanowania umiejętności ich zastosowania w treningu w różnych sportach oraz planowanie i prowadzenie treningu siłowego z wykorzystaniem różnych środków treningowych. Dzięki czemu wzrośnie samoświadomość studentów w obszarze kultury fizycznej oraz dbania o zrównoważony rozwój psychofizyczny.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[ZSSML3_K06] Jest gotów do pracy w grupach, współtworzenia ich bądź zarządzania nimi. Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.	Student zna popularne i różnorodne formy treningu siłowego oraz jego znaczenie w przygotowaniu motorycznym.	[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[ZSSML3_W14] Ma uporządkowaną wiedzę szczegółową z zakresu specyfiki funkcjonowania przedsiębiorstw na rynku sportu i innych podmiotów sportowych.	Student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej.	[SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZSSML3_K07] Ma świadomość potrzeby dostosowania swojego zachowania i sposobu postępowania do odgrywanej w zespole roli.	Student ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych.	[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[ZSSML3_U10] Posiada umiejętność przygotowywania prac pisemnych, prezentacji multimedialnych, dotyczących zagadnień szczegółowych w zakresie nauk o zarządzaniu i jakości ich przedstawiania oraz prowadzenia dyskusji w języku polskim i języku obcym.	Student potrafi stosować prawidłową metodykę nauczania w zakresie treningu przygotowania motorycznego i treningu siłowego.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZSSML3_K02] Ma świadomość konieczności uzupełniania oraz poszerzania zdobytej wiedzy i umiejętności, stara się interdyscyplinarnie łączyć wiedzę z różnych dziedzin oraz dyscyplin nauki.	Student ma świadomość jak promować społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej.	[SK6] demonstracja umiejętności praktycznych
	[ZSSML3_U07] Potrafi wyszukiwać niezbędne informacje w podejmowaniu racjonalnych decyzji o charakterze operacyjnym i strategicznym w przedsiębiorstwach funkcjonujących na rynku sportu i w innych podmiotach sportowych.	Student potrafi wykorzystywać wiedzę, aby pokazać technikę wykonania zadania ruchowego w treningu siłowym.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
Treści przedmiotu	1. Zapoznanie z metodyką kształtowania zdolności motorycznych. Struktura treningu sportowego. 2. Formy treningu. Ćwiczenia dostosowane w zależności od dyscypliny sportu. 3. Technika wykonywania poszczególnych ćwiczeń w kształtowaniu zdolności motorycznych. 4. Testy sprawności ogólnej i specjalnej w zależności od dyscypliny sportu. 5. Monitorowanie i kontrola procesu treningowego. Suplementacja. 6. Wstępna adaptacja ruchowa. Podstawy treningu siłowego. 7. Wzmacnianie mięśni posturalnych. Trening ogólnorozwojowy. 8. Trening ogólnorozwojowy upper body, lower body. 9. Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem konwencjonalnych i niekonwencjonalnych środków treningowych. 10. Przygotowanie do prowadzenia treningów siłowych z osobami w różnym wieku, z różnymi problemami zdrowotnymi.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	kolokwium pisemne	51.0%	50.0%
	praca/prezentacja zaliczeniowa	51.0%	50.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	1. Bompá T.O. (1999) Periodization training for sport. Human Kinetics, Champaign, IL. 2. Naglak Z. (1999) Metodyka trenowania sportowca. AWF, Wrocław. 3. Sozański H. (red.) (1999) Podstawy teorii treningu. AWF, Warszawa. 4. Starrett K., Cordoza G. (2015) Bądź sprawny jak lampart, Wyd. Galaktyka 5. Mc Gill S. (2019). Postaw na plecy, Wyd. Galaktyka	

	Uzupełniająca lista lektur	1. Ljach W. (2003), Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS Warszawa. 2. Błaszczak J. (2010). Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice.
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.