

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Przygotowanie motoryczne i trening siłowy , PG_00194185						
Kierunek studiów	Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2028/2029		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć			Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	3	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	5	Liczba punktów ECTS			2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca							
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr Sabina Nowak				
	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		1.0		19.0	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_U11] Potrafi współdziałać i pracować w zespołach, przyjmując w nich różne role.		Potrafi pokazać technikę wykonania zadania ruchowego w treningu siłowym; działając w zespole ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych.		[SU6] demonstracja umiejętności praktycznych [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta		
	[ZSSML3_K02] Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, a także do dbałości o dorobek i tradycje zawodów związanych z zarządzaniem i rynkiem sportu.		Wykorzystując wiedzę na temat różnorodnych form treningu siłowego oraz jego znaczenia w przygotowaniu motorycznym, ma świadomość jak promować społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej.		[SK2] prezentacja/projekt/referat/raport		

Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 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			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	prezentacja/praca zaliczeniowa	51.0%	100.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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.