KARTA PRZEDMIOTU: WF - kondycjonowanie ciała

<table>
<tr><td>Poziom studiów</td><td colspan="3">Studia pierwszego stopnia</td><td>Kod przedmiotu</td></tr>
<tr><td>Kierunek/ specjalność</td><td colspan="3">Kierunek: taniec</td><td></td></tr>
<tr><td>Osoba prowadząca przedmiot</td><td colspan="4">mgr Michał Tobor</td></tr>
<tr><td>Przypisane efekty uczenia się</td><td colspan="4"><table>
<tr><td>Student, który zrealizował przedmiot w zakresie:</td><td>Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się</td></tr>
<tr><td>WIEDZY zna i rozumie:</td><td>T1_W01 T1_W02</td></tr>
<tr><td>UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</td><td>T1_U06, T1_U07, T1_U10, T1_U11, T1_U12</td></tr>
<tr><td>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów:</td><td>T1_K01, T1_K02, T1_K04</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Treści programowe</td><td colspan="4">Podczas zajęć student poznaje metody treningowe pozwalające rozszerzać swoje kompetencje ruchowe. Poznane metody optymalizacji treningu sportowego pozwalają na poprawę siły, dynamiki, wytrzymałości kondycji, mobilności. Metody omawiane na zajęciach to:
Metoda obwodowa, kulturystyczna, maksymalnych obciążeń, ekscentryczna, ciężkoatletyczna, kształtowania mocy mięśniowej, plajometryczna, H.I.T, izometryczna, trening wstępnej adaptacji.</td></tr>
<tr><td>Wykaz literatury przedmiotu</td><td colspan="4">Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Remigiusz Rzepka, Kazimierz Mikołajec, Karina Nowak, Współczesny Trening Siły Mięśniowej, AWF Katowice 2010
Adam Zając, Stanisław Poprzęcki, Zbigniew Waśkiewicz, Żywienie i suplementacja w sporcie, AWF Katowice 2008
Joe Friel, Trening z pulsometrem, Zielonka 2010
Pavel Tsatsouline, Rozciąganie odprężone, Łódź 2012
Pavel Tsatsouline, Kuloodporne mięśnie brzucha, Łódź 2010</td></tr>
<tr><td>Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się</td><td colspan="4">Sposoby weryfikacji<table>
<tr><td>Zaliczenie bez oceny</td><td>Zaliczenie z oceną</td><td>Egzamin</td></tr>
<tr><td>semestr 1, 2</td><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się
% zrealizowanych treści programowych<table>
<tr><td>F</td><td>do 39 %</td></tr>
<tr><td>E</td><td>od 40% do 51 %</td></tr>
<tr><td>D</td><td>od 52% do 63%</td></tr>
<tr><td>C</td><td>od 64% do 75%</td></tr>
<tr><td>C+</td><td>od 76% do 83%</td></tr>
<tr><td>B</td><td>od 84% do 95%</td></tr>
<tr><td>A</td><td>od 96%</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu (w tym uzyskanie zaliczenia w sesji poprawkowej)</td><td colspan="4">Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością techniki ćwiczeń:
Semestr 1 Martwy ciąg, Swing, Przysiad, Wyciskanie żołnierskie, TGU,
Semestr 2 Snatch, Bent press</td></tr>
<tr><td>Podpis</td><td colspan="4"></td></tr>
</table>