

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka kulturystyki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Body Building
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	28	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z treningu siłowego w ramach lekcji WF, zajęć pozalekcyjnych oraz zielonych szkół, kolonii, obozów it.p. ukierunkowanych na przyrost siły, wytrzymałości siłowej i masy mięśniowej oraz profilaktykę wad postawy i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w typowych warunkach szkolnych (z przyborami i bez, z własnym ciężarem i ze współwiczającym, z wykorzystaniem podstawowych przyrządów) i w siłowniach różnego typu .
- Cel2 Zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólne wiadomości na temat treningu siłowego w gimnastyce, LA i ZGS. Podstawy fizjologii skurczu mięśniowego i teorii sportu. Podstawy odżywiania.
- 2 Podstawy fizjologii skurczu mięśniowego i teorii sportu. Podstawy odżywiania

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć z treningu siłowego z różnymi grupami i w różnych warunkach, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi właściwie dobrać i wykorzystywać urządzenia pomiarowe stosowane w treningu siłowym oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt sportowy. Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów w konkurencjach siłowych.
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo ćwiczących, przestrzega zasad bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy. Prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia, sylwetki i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do możliwości i potrzeb .

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zasady organizacji i bezpieczeństwa treningu siłowego. Wybrane elementy historii sportów siłowych w Polsce i na świecie. Cele treningu siłowego dzieci, młodzieży i dorosłych. Wskazania i przeciwwskazania do treningu siłowego. Diagnozowanie i stawianie celów treningu. Podstawy odżywiania w różnych rodzajach treningu siłowego.	8
Ć2	Metodyka nauczania ćwiczeń siłowych z wolnymi ciężarami i na maszynach. Zdobienie ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe. Ćwiczenia gibkościowe i trening wytrzymałościowy jako kompensacja i uzupełnienie treningu siłowego. Metody treningu siłowego. Zasady Weidera.	16
Ć3	Zasady organizacji i sędziowania szkolnych i rekreacyjnych zawodów w konkurencjach siłowych.	4
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne



- M3 Konsultacje
- M4 Dyskusja
- M5 Burza mózgów
- M6 Projekty
- M7 Prezentacje multimedialne
- M8 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	4
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
treningi własne	14
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność i aktywność na zajęciach,
2	udział w zawodach,
3	wyciskanie w leżeniu

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym
NA OCENĘ 4	posiada wiedzę merytoryczną na poziomie dobrym /z nielicznymi brakami/, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię w stopniu dobrym
NA OCENĘ 5	posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię

EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	potrafi jedynie w stopniu podstawowym zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi właściwie lecz bez polotu dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane w sporcie oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt sportowy. Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach
NA OCENĘ 4	potrafi w szerszym ujęciu zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi właściwie dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane w sporcie oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt sportowy. Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach
NA OCENĘ 5	potrafi w szerokim ujęciu zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz trafnie rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi właściwie dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane w sporcie oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt sportowy. Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w różnych dyscyplinach
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	realizuje zadania w sposób ogólnie zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.
NA OCENĘ 4	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.
NA OCENĘ 5	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy, w sposób szczególnie prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	P1 P2



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	P1 P2
EK3	K_K07, K_K09	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. — *Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Kruszewski M. i wsp., — *Trening kulturowy w okresie przygotowawczym.*, Warszawa, 1997, Zeszyty nauk. met. AWF
- 3 Kruszewski M. — *Metody treningu i odżywianie w sportach siłowych*, Warszawa, 2007, COS
- 4 Kruszewski M. — *Podnoszenie ciężarów i kulturystyka.*, Warszawa, 2005, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Stefaniuk T. — *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych.*, Wrocław, 1995, BK
- 2 Kaczyński A. — *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych.*, Wrocław, 1988, Wyd. skrypt. AWF
- 3 Weider J. — *System Joe Weidera.*, Warszawa, 1997, Comes.
- 4 Celejowa I. — *Żywność w treningu i walce sportowej.*, Warszawa, 2001, Biblioteka Trenera.COS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)

mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)

dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)

dr Krzysztof Latinek (kontakt: krzysztof.latiniek@awf.krakow.pl)

dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jarekomo@interia.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....