

# 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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Teoria i metodyka kulturystyki          |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Theory and Methodology of Body Building |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ANE1                           |
| 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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3       | 0      | 16        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z treningu siłowego w ramach lekcji WF, zajęć pozalekcyjnych itp. 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 współćwiczącym, z wykorzystaniem podstawowych przyrządów) i w siłowniach różnego typu. Rozszerzenie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z zasadami organizacji i sędziowania różnego rodzaju rekreacyjnych zawodów siłowo-sprawnościowych. Zapoznanie z kolejnymi metodami treningu siłowego, zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.
- 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.
- 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, 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 specjalistyczne urządzenia i sprzęt do ćwiczeń siłowych, potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów w konkurencjach siłowych.
- EK3 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia, sylwetki i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy treningu siłowego i uzupełniające stosownie do możliwości i potrzeb

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Zasady organizacji i bezpieczeństwa treningu siłowego. Zarys historii sportów siłowych. Cele treningu siłowego dzieci, młodzieży i dorosłych. Wskazania i przeciwwskazania do treningu siłowego. Diagnozowanie i generowanie celów treningu. Wybrane zagadnienia z zakresu odżywiania. Organizacja i sędziowanie zawodów siłowo-sprawnościowych. | 4             |
| Ć2 | Zasób ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe. Wybrane metody treningu siłowego oraz zasady Weidera.                                                                                                                                                                                                                                                | 10            |
| Ć3 | Organizacja i sędziowanie zawodów siłowo-sprawnościowych.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne
- M3 Konsultacje
- M4 Dyskusja
- M5 Burza mózgów



M6 Prezentacje multimedialne

M7 Praca w grupach

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 16                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 10                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 4                                                 |
| treningi własne                                                                                  | 20                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 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 wf, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym                                                                           |
| NA OCENĘ 4          | wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym                                                                                                                                                       |
| NA OCENĘ 5          | obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnień                                                                                                                                                                |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 3          | planowanie i realizacja procesu treningowego ukierunkowanego na osiągnięcie różnych celów, kontrola i korekta realizacji planów, znajomość zagadnień związanych z organizacją zawodów jedynie pobieżna i wyrywkowa |
| NA OCENĘ 4          | planowanie i realizacja procesu treningowego ukierunkowanego na osiągnięcie różnych celów, umiejętność kontroli i korekty planów, znajomość zagadnień związanych z organizacją zawodów na poziomie dobrym          |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5          | potrafi wszechstronnie i szczegółowo planować i realizować procesy treningowe ukierunkowane na osiągnięcie różnych celów, posiada wysoko rozwiniętą umiejętność kontroli i korekty planów, znajomość zagadnień związanych z organizacją zawodów na poziomie bardzo dobrym                                                                                                                                                    |
| 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                                                                                   |
| 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,<br>K_W20,<br>K_W21                                                        | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3          | M1 M2 M3 M4<br>M5 M6 M7 | P1 P2         |
| EK2                               | K_U03, K_U06,<br>K_U07, K_U08,<br>K_U12, K_U13,<br>K_U15, K_U16,<br>K_U18, K_U19 | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3          | M1 M2 M3 M4<br>M5 M6 M7 | P1 P2         |
| EK3                               | K_K07, K_K09                                                                     | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3          | M1 M2 M3 M4<br>M5 M6 M7 | P1 P2         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambrozy T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. — *Cwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Kruszewski M. i wsp., — *Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym.*, Warszawa, 1997, Zeszyty nauk.-metod. AWF
- 3 Kruszewski M. — *Metody treningowe i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Warszawa, 2007, COS

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Celejowa I. — *Żywienie w treningu i walce sportowej*, Warszawa, 2001, Bibl. Trenera COS



- 2 **Kaczyński A.** — *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych*, Wrocław, 1988, AWF
- 3 **Stefaniuk T.** — *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*, Wrocław, 1996, BK
- 4 **Weider J.** — *System Joe Weidera*, Warszawa, 1997, Comes

## 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: latin@poczta.onet.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)

.....

.....

.....

.....

.....