

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Kulturystyka rekreacyjna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Recreational bodybuilding
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	26	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z treningu siłowego w ramach lekcji WF lub treningów w wybranej dyscyplinie sportu ukierunkowanych na przyrost siły, wytrzymałości siłowej lub masy mięśniowej i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w różnych warunkach (z przyborami i bez, z własnym ciężarem i ze współwiczycem, 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 Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w różnych warunkach (z przyborami i bez, z własnym ciężarem i ze współwiczycem, 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.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólne wiadomości na temat treningu siłowego w gimnastyce, LA i ZGS oraz w dyscyplinie kierunkowej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: posiada obszerną wiedzę merytoryczną z zakresu treningu siłowego, niezbędną do prowadzenia zajęć zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować i zastosować proces treningu siłowego ukierunkowany na różne cele oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce, potrafi właściwie dobrać i wykorzystać metody i urządzenia pomiarowe stosowane w treningu siłowym oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt, 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 ćwiczących i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, 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. Zarys historii sportów siłowych. Cele treningu siłowego dzieci, młodzieży i dorosłych. Wskazania i przeciwwskazania do treningu siłowego. Diagnostowanie i generowanie celów treningu ze szczególnym uwzględnieniem dyscypliny kierunkowej	6
Ć2	Metodyka nauczania ćwiczeń siłowych. Zasób ćwiczeń na podstawowe grupy mięśniowe. Głębokość i wytrzymałość jako uzupełnienie i kompensacja treningu siłowego. Wybrane metody treningu siłowego ze szczególnym uwzględnieniem dyscypliny kierunkowej oraz wybrane zasady Weidera.	15
Ć3	Podstawy odżywiania przy treningu siłowym z uwzględnieniem specyfiki uprawianej dyscypliny. Organizacja i sędziowanie sprawdzianów i zawodów siłowych.	5
	RAZEM	26



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Wykłady
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Burza mózgów
- M5 Dyskusja
- M6 Ćwiczenia projektowe

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
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	8
Opracowanie wyników	2
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
treningi własne	12
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 na zajęciach oraz zaliczenie praktyczne
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć, 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 osiąganie 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 osiąganie 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
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_W15, K_W18	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2
EK2	K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2
EK3	K_K08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambrozy T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. — *Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Demeillès L., Kruszewski M. — *Kulturystryka dla każdego*, Wrocław, 2006, Siedmioróg
- 3 Kruszewski M. — *Metody treningowe i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Warszawa, 2007, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Celejowa I. — *Żywność 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 Kruszewski M. — *Podnoszenie ciężarów i kulturystyka*, Warszawa, 2005, 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: 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)

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