

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: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Kulturystyka               |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Bodybuilding               |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASD1              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalistyczne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                       |
| 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      | 30        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przygotowanie studentów do planowania i realizacji indywidualnych i grupowych treningów ukierunkowanych na przyrost masy mięśniowej i siły. Opanowanie umiejętności realizacji zajęć w siłowniach różnego typu a ponadto w typowych warunkach sali gimnastycznej i w terenie (z przyborami i bez, z własnym ciężarem, ze współwzrastającym it.p. Poznanie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z podst. metodami treningu siłowego. Zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczna i estetyczna sylwetkę.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość wymagań programowych z poprzednich lat studiów. Wskazana znajomość podstaw treningu siłowego

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Wiedza n/t metody obwodowej i kulturystycznej w różnych wariantach.

EK2 Wiedza: Poprawne wykonywanie ćwiczeń oraz planowanie i kontrola treningu.

EK3 Kompetencje społeczne: Propagowanie dbania o własną sprawność fizyczna i estetyczna sylwetkę.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Zasób ćwiczeń na gł. grupy mm.                         | 4             |
| Ć2 | Metoda obwodowa.                                       | 4             |
| Ć3 | Małe obwody.                                           | 2             |
| Ć4 | Met. kulturystyczna dla początkujących.                | 4             |
| Ć5 | Met. kulturystyczna dla zaawansowanych                 | 4             |
| Ć6 | Wybrane zasady Weidera                                 | 4             |
| Ć7 | trening uzupełniający w kulturystyce                   | 4             |
| Ć8 | Podstawy crossfitu                                     | 2             |
| Ć9 | Wybrane zagadnienia z zakresu odżywiania.              | 2             |
|    | RAZEM                                                  | <b>30</b>     |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Wykłady



## 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                                                               | 30                                                |
| 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                               | 0                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 30                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne |
|----|----------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| 1 | Opanowanie zrealizowanych tematów w stopniu min. podstawowym. |
|---|---------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                           |
| NA OCENĘ 3          | Opanowanie og. zasad.                                     |
| NA OCENĘ 4          | Dobra znajomość metod                                     |
| NA OCENĘ 5          | Wszechstronna orientacja w w/w/ tematach                  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                           |
| NA OCENĘ 3          | Poprawne wykonanie podst. ćwiczeń                         |
| NA OCENĘ 4          | J.w. plus podstawy planowania treningów.                  |
| NA OCENĘ 5          | Wyróżniająca znajomość ćwiczeń i programowania treningów. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                           |
| NA OCENĘ 3          | Podst. wymagania wobec siebie                             |
| NA OCENĘ 4          | Zwiększone wymagania oraz umiej. zainspirowania innych.   |
| NA OCENĘ 5          | J.w. w stopniu szczególnym.                               |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE          | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------|
| EK1                                        |                                           | Cel1               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 |                       | F1 P1         |
| EK2                                        |                                           | Cel1               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 |                       | F1 P1         |
| EK3                                        |                                           | Cel1               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 |                       | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambrozy, Kaganek, Kost, Pilch — *Cw. siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Weider — *Kulturystryka*, Warszawa, 1996, Comes

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kruszewski i wsp. — *Trening kulturystryczny w okresie przygotowawczym*, Warszawa, 1997, 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)

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

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....