

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kulturystyka	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 3a			Bodybuilding	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		Praktyczny		
Forma studiów		Stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0[h]	1 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		1 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		Mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:m.sulima@uthrad.pl">m.sulima@uthrad.pl</a> , tel. 48-361-79-62		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Celem przedmiotu jest wprowadzenie uczestników w podstawową problematykę z zakresu teorii i metodyki treningu siłowego, opanowanie umiejętności prezentacji ćwiczeń z obciążeniem na główne partie mięśni, wzmocnienie mięśni posturalnych i stabilizujących postawę, wytworzenie chęci dbałości o tężyznę własnego ciała oraz promowanie zdrowego stylu życia oraz umiejętność konstruowania planów treningowych dla osób o różnym stażu treningowym w kulturystyce.
Treści programowe:	<p>Kulturystyka jako dyscyplina sportowa- historia kulturystyki w Polsce i na świecie.</p> <p>Metoda obwodowo-stacyjna jako forma zajęć dla początkujących kulturystów.</p> <p>Podstawy teorii metodyki treningu siły metoda kulturystyczna,</p> <p>Podstawy teorii metodyki treningu siły progresji, i</p> <p>Podstawy teorii metodyki treningu siły izometryczna i mieszana.</p> <p>Budowa jednostki treningowej, początkujących kulturystów.</p> <p>Rozwój i znaczenie siły w życiu człowieka.</p> <p>Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: kończyn dolnych x2</p> <p>Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: kończyn górnych,</p> <p>Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: brzucha,</p> <p>Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: grzbietu, x2</p> <p>Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: klatki piersiowej x2</p> <p>Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające.</p> <p>Kształtowanie siły, wytrzymałości i masy mięśniowej x2</p> <p>Dieta oraz żywienie w treningu siłowym.</p> <p>Rola i znaczenie suplementacji w sporcie.</p> <p>Charakterystyka podstawowych suplementów.</p> <p>Istota, znaczenie i rola stretchingu w treningu siłowym.</p> <p>Ćwiczenia poprawiające ruchomości stawów.</p> <p>Ćwiczenia według zasad J. Weidera x4</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie;</li> <li>- metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>- metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>- metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>- metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>- metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>- metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana;</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został uchwałą rady wydziału</p> <p>Na ocenę końcową składa się: test pisemny (30%) obejmujący wiedzę przekazywaną na ćwiczeniach, demonstrację wybranych ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe z omówieniem techniki wykonania (40%), konspekt zajęć treningu siłowego (20%), aktywność na zajęciach (10%)</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna teoretyczne zagadnienia treningu siłowego		Zajęcia	Zaliczenie	Test pisemny

	oraz posiada wiedzę z zakresu ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe	K_WG04. K_WG03...	praktyczne	na ocenę	
W2	Zna podstawowe zagadnienia z zakresu żywienia w treningu siłowym oraz rola i znaczenie suplementacji w sporcie	K_WG04.. K_WG03...	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Test pisemny
U1	Umie wykonać podstawowe ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	K_UW01. K_UW02... K_UO06.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Sprawdzian praktyczny
U2	Umie opracować konspektu lekcji, zajęć treningowych, dla ludzi w różnym wieku i stażu treningowym	K_UW01.. K_UO06.. K_UU10..	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Praca pisemna
K1	Jest gotów popularyzować kulturystykę jako dyscyplinę sportową	K_KK03. K_KO06... K_KR01..	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Praca pisemna
K2	Jest gotów promować zdrowy styl życia	K_KK03.. K_KO06. K_KR01..	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Praca pisemna

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.</li> <li>Celejowa L., Żywnienie w treningu i walce sportowej, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.</li> <li>Raczyński G., B. Raczyńska, Sport i żywienie, COS-RCMSKFIS, Warszawa 1996.</li> <li>Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001;</li> <li>Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo lekarskie</li> <li>Weider J., <i>Kulturystyka - system Joe Weidera</i>, AW COMES, Warszawa, 1993.</li> <li>Kruszewski M. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2005.</li> <li>Demeilles L., Kruszewski M., <i>Kulturystyka dla każdego</i>. Wrocław 2000.</li> <li>Kowaluk G., Sacharuk J., <i>Kulturystyka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej</i>. Target Biała Podlaska, 2005.</li> </ol> <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kruszewski M. Jak urozmaicić trening ciężarowców. Sport Wyczynowy, nr 11, Warszawa 1982.</li> <li>Kruszewski M. Przyczynki do historii podnoszenia ciężarów, (czytelnia ZWWF Biała Podlaska).</li> <li>Maughan R.J., L.M. Burke, Żywnienie a zdolność do wysiłku, <i>Medicina Sportiva</i>, Kraków 2000.</li> <li>Mizieliński S., <i>Kulturystyka</i>. Warszawa 1987;</li> <li>LeMay M., <i>Stretching</i>. Warszawa 2005.</li> <li>Jasiak H. <i>Kulturystyka poradnik metodyczny</i>. Warszawa 1981.</li> <li>Kowaluk G., Sacharuk J., <i>Kulturystyka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej</i>. Target Biała Podlaska, 2005.</li> <li>Tomaszewski W., <i>Kalendarz kulturysty. Żywnienie i wspomaganie</i>. Medsportpress</li> <li>Vella M., <i>Anatomia w treningu siłowym i fitness</i>. Warszawa 2007;</li> <li>Osiński W. <i>Antropomotoryka</i>. AWF Poznań 2000.</li> <li>Kruszewski M. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2005.</li> <li>Demeilles L., Kruszewski M., <i>Kulturystyka dla każdego</i>. Wrocław 2000.</li> </ol>	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X

Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	8 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/ 0,08 ECTS	8 [h]/0,32 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi