

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kulturystyka	
114/P/1/ST/B ₂ 3a			Bodybuilding	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2019/2020		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		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.		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		Mgr Michał Sulim		
Osoby prowadzące		Mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej pjo		www.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.sulima@uthrad.pl , 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, Podstawy teorii metodyki treningu siły progresji, i 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><i>Ćwiczenia, metodyczne:</i></p> <p>– <i>metody eksponujące (film, ekspozycja, pokaz),</i></p> <p>– <i>metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</i></p> <p><i>metody praktyczne (pokaz, ćwiczenia rachunkowe)</i></p>
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 (40%) z omówieniem techniki wykonania, 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 oraz posiada wiedzę z zakresu ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe	K_WG04. K_WG03...	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny
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	Zajęcia praktyczne

U1	Umie wykonać podstawowe ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	K_UW01. K_UW02... K_UO06.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne
U2	Umie opracować konspektu lekcji, zajęć treningowych, dla ludzi w różnym wieku i stażu treningowym	K_UW01.. K_UO06.. K_UU10.. K_NauU02. K_NauU 09.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne
K1	Jest gotów popularyzować kulturystykę jako dyscyplinę sportową	K_KK03. K_KO06... K_KR01.. K_NauK01. K_NauK02.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne
K2	Jest gotów promować zdrowy styl życia	K_KK03.. K_KO06.. K_KR01.. K_NauK01.. K_NauK02.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG01 ..., ...					

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

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia – bilans punktów			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	X
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	X	X	X
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	[15h]
Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	X	[5h]	X
Udział w konsultacjach	X	X	X
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu	X	[5h]	X
Udział w egzaminie / zaliczeniu	X	X	X
Inne ...	X	X	[h]
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	[0h]/0ECTS	[10h]/0,4ECTS	[15h]/0,6ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi