

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiot u Nazwa	Kulturystyka	
114/P/1/ST/B ₂ 3a			Bodybuilding	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2019/2020		
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		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. Metoda obwodowo-stacyjna jako forma zajęć dla początkujących kulturystów. Podstawy teorii metodyki treningu siły metoda kulturystyczna, Podstawy teorii metodyki treningu siły progresji, i Podstawy teorii metodyki treningu siły izometryczna i mieszana. Budowa jednostki treningowej, początkujących kulturystów. Rozwój i znaczenie siły w życiu człowieka. Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: kończyn dolnych x2 Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: kończyn górnych, Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: brzucha, Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: grzbietu, x2 Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: klatki piersiowej x2 Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające. Kształtowanie siły, wytrzymałości i masy mięśniowej x2 Dieta oraz żywienie w treningu siłowym. Rola i znaczenie suplementacji w sporcie. Charakterystyka podstawowych suplementów. Istota, znaczenie i rola stretchingu w treningu siłowym. Ćwiczenia poprawiające ruchomości stawów. Ćwiczenia według zasad J. Weidera x4</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie; - metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna; - metody eksponujące: pokaz, film; - metody programowane: z wykorzystaniem komputera; - metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); - metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe; - metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana;
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.. K_NauU02. K_NauU 09. 1	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Praca pisemna
K1	Jest gotów popularyzować kulturystykę jako dyscyplinę sportową	K_KK03. K_KO06.. K_KR01.. K_NauK01. K_NauK02.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Praca pisemna
K2	Jest gotów promować zdrowy styl życia	K_KK03.. K_KO06. K_KR01.. K_NauK01.. K_NauK02.	Zajęcia praktyczne	Zajęcia praktyczne	Praca pisemna

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
2. Celejowa L., Żywnienie w treningu i walce sportowej, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.
3. Raczyński G., B. Raczyńska, Sport i żywienie, COS-RCMSKFiS, Warszawa 1996.
4. Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001;
5. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo lekarskie
6. Weider J., *Kulturystyka - system Joe Weidera*, AW COMES, Warszawa, 1993.
7. Kruszewski M. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2005.
8. Demeilles L., Kruszewski M., *Kulturystyka dla każdego*. Wrocław 2000.
9. Kowaluk G., Sacharuk J., *Kulturystyka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej*. Target Biała Podlaska, 2005.

Literatura uzupełniająca:

1. Kruszewski M. Jak urozmaicić trening ciężarowców. Sport Wyczynowy, nr 11, Warszawa 1982.
2. Kruszewski M. Przyczynki do historii podnoszenia ciężarów, (czytelnia ZWWF Biała Podlaska).
3. Maughan R.J., L.M. Burke, Żywnienie a zdolność do wysiłku, Medicina Sportiva, Kraków 2000.
4. Mizieliński S., *Kulturystyka*. Warszawa 1987;
5. LeMay M., *Stretching*. Warszawa 2005.
6. Jasiak H. *Kulturystyka poradnik metodyczny*. Warszawa 1981.
7. Kowaluk G., Sacharuk J., *Kulturystyka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej*. Target Biała Podlaska, 2005.
8. Tomaszewski W., *Kalendarz kulturysty. Żywnienie i wspomaganie*. Medsportpress
9. Vella M., *Anatomia w treningu siłowym i fitness*. Warszawa 2007;
10. Osiński W. *Antropomotoryka*. AWF Poznań 2000.
11. Kruszewski M. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2005.
12. Demeilles L., Kruszewski M., *Kulturystyka dla każdego*. Wrocław 2000.

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 <i>zajęciach praktycznych</i>	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