

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kulturystyka	
114/P/1/ST/B ₂ 3a			Bodybuilding	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy		
Przynależność do grupy zajęć		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		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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kulturystryka jako dyscyplina sportowa- historia kulturystyki w Polsce i na świecie. Kształtowanie siły, wytrzymałości i masy mięśniowej. 2. Dieta oraz żywienie w treningu siłowym. Rola i znaczenie suplementacji w sporcie. Charakterystyka podstawowych suplementów. 3. Metoda obwodowo-stacyjna jako forma zajęć dla początkujących kulturystów. 4. Rozwój i znaczenie siły w życiu człowieka. Podstawy teorii metodyki treningu siły metoda kulturystyczna. 5. Podstawy teorii metodyki treningu siły progresji i siły izometrycznej oraz mieszanej. 6. Budowa jednostki treningowej, początkujących kulturystów. 7. Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: kończyn dolnych. 8. Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: kończyn górnych. 9. Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: brzucha. 10. Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: grzbietu. 11. Metodyka nauczania oraz technika wykonywania ćwiczeń angażujących mięśnie: klatki piersiowej. 12. Ćwiczenia według zasad J. Weidera. 13. Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające. 14. Istota, znaczenie i rola stretchingu w treningu siłowym. 15. Ćwiczenia poprawiające ruchomości stawów.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: pogadanka, objaśnienie; ➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne; ➤ 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.</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	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
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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., <i>Kulturystyka - system Joe Weidera</i>, AW COMES, Warszawa, 1993. 7. Kruszewski M. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2005. 8. Demeilles L., Kruszewski M., <i>Kulturystyka dla każdego</i>. Wrocław 2000. 9. Kowaluk G., Sacharuk J., <i>Kulturystyka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej</i>. Target Biała Podlaska, 2005. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, <i>Medicina Sportiva</i>, Kraków 2000. 4. Mizeliński S., <i>Kulturystyka</i>. Warszawa 1987; 5. LeMay M., <i>Stretching</i>. Warszawa 2005. 6. Jasiak H. <i>Kulturystyka poradnik metodyczny</i>. Warszawa 1981. 7. Kowaluk G., Sacharuk J., <i>Kulturystyka, metody treningu, żywienia i odnowy biologicznej</i>. Target Biała Podlaska, 2005. 8. Tomaszewski W., <i>Kalendarz kulturysty. Żywnienie i wspomaganie</i>. Medsportpress 9. Vella M., <i>Anatomia w treningu siłowym i fitness</i>. Warszawa 2007; 10. Osiński W. <i>Antropomotoryka</i>. AWF Poznań 2000. 11. Kruszewski M. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2005. 12. Demeilles L., Kruszewski M., <i>Kulturystyka dla każdego</i>. 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 ... <i>wykładach</i>	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
<p>W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów.</p> <p>Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.</p>