

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka kulturystyki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Body Building
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	16	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z treningu siłowego w ramach lekcji WF, zajęć pozalekcyjnych itp. ukierunkowanych na przyrost siły, wytrzymałości siłowej i masy mięśniowej oraz profilaktykę wad postawy i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w typowych warunkach szkolnych (z przyborami i bez, z własnym ciężarem i ze współćwiczącym, z wykorzystaniem podstawowych przyrządów) i w siłowniach różnego typu. Rozszerzenie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z zasadami organizacji i sędziowania różnego rodzaju rekreacyjnych zawodów siłowo-sprawnościowych. Zapoznanie z kolejnymi metodami treningu siłowego, zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.
- Cel2 Zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólne wiadomości na temat treningu siłowego w gimnastyce, LA i ZGS.
- 2 Podstawy fizjologii skurczu mięśniowego i teorii sportu. Podstawy odżywiania.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć z treningu siłowego, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce, potrafi właściwie dobrać specjalistyczne urządzenia i sprzęt do ćwiczeń siłowych, potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów w konkurencjach siłowych.
- EK3 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia, sylwetki i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy treningu siłowego i uzupełniające stosownie do możliwości i potrzeb

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zasady organizacji i bezpieczeństwa treningu siłowego. Zarys historii sportów siłowych. Cele treningu siłowego dzieci, młodzieży i dorosłych. Wskazania i przeciwwskazania do treningu siłowego. Diagnozowanie i generowanie celów treningu. Wybrane zagadnienia z zakresu odżywiania. Organizacja i sędziowanie zawodów siłowo-sprawnościowych.	4
Ć2	Zasób ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe. Wybrane metody treningu siłowego oraz zasady Weidera.	10
Ć3	Organizacja i sędziowanie zawodów siłowo-sprawnościowych.	2
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne
- M3 Konsultacje
- M4 Dyskusja
- M5 Burza mózgów



M6 Prezentacje multimedialne

M7 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
treningi własne	20
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność i aktywność na zajęciach
2	udział w zawodach
3	wyciskanie w leżeniu

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć wf, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym
NA OCENĘ 4	wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym
NA OCENĘ 5	obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnień
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	planowanie i realizacja procesu treningowego ukierunkowanego na osiągnięcie różnych celów, kontrola i korekta realizacji planów, znajomość zagadnień związanych z organizacją zawodów jedynie pobieżna i wyrywkowa
NA OCENĘ 4	planowanie i realizacja procesu treningowego ukierunkowanego na osiągnięcie różnych celów, umiejętność kontroli i korekty planów, znajomość zagadnień związanych z organizacją zawodów na poziomie dobrym

NA OCENĘ 5	potrafi wszechstronnie i szczegółowo planować i realizować procesy treningowe ukierunkowane na osiągnięcie różnych celów, posiada wysoko rozwiniętą umiejętność kontroli i korekty planów, znajomość zagadnień związanych z organizacją zawodów na poziomie bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	realizuje zadania w sposób ogólnie zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb
NA OCENĘ 4	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.
NA OCENĘ 5	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy, w sposób szczególnie prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	P1 P2
EK2	K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	P1 P2
EK3	K_K07, K_K09	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambrozy T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. — *Cwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Kruszewski M. i wsp., — *Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym.*, Warszawa, 1997, Zeszyty nauk.-metod. AWF
- 3 Kruszewski M. — *Metody treningowe i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Warszawa, 2007, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Celejowa I. — *Żywienie w treningu i walce sportowej*, Warszawa, 2001, Bibl. Trenera COS



- 2 **Kaczyński A.** — *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych*, Wrocław, 1988, AWF
- 3 **Stefaniuk T.** — *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*, Wrocław, 1996, BK
- 4 **Weider J.** — *System Joe Weidera*, Warszawa, 1997, Comes

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)

mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)

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

dr Krzysztof Latinek (kontakt: latin@poczta.onet.pl)

dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jarekomo@interia.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....