

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Kulturystyka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Bodybuilding
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przygotowanie studentów do planowania i realizacji indywidualnych i grupowych treningów ukierunkowanych na przyrost masy mięśniowej i siły. Opanowanie umiejętności realizacji zajęć w siłowniach różnego typu a ponadto w typowych warunkach sali gimnastycznej i w terenie (z przyborami i bez, z własnym ciężarem, ze współwzrastającym it.p. Poznanie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z podst. metodami treningu siłowego. Zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczna i estetyczna sylwetkę.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość wymagań programowych z poprzednich lat studiów. Wskazana znajomość podstaw treningu siłowego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Wiedza n/t metody obwodowej i kulturystycznej w różnych wariantach.

EK2 Wiedza: Poprawne wykonywanie ćwiczeń oraz planowanie i kontrola treningu.

EK3 Kompetencje społeczne: Propagowanie dbania o własną sprawność fizyczna i estetyczna sylwetkę.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zasób ćwiczeń na gł. grupy mm.	4
Ć2	Metoda obwodowa.	4
Ć3	Małe obwody.	2
Ć4	Met. kulturystyczna dla początkujących.	4
Ć5	Met. kulturystyczna dla zaawansowanych	4
Ć6	Wybrane zasady Weidera	4
Ć7	trening uzupełniający w kulturystyce	4
Ć8	Podstawy crossfitu	2
Ć9	Wybrane zagadnienia z zakresu odżywiania.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Wykłady



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Opanowanie zrealizowanych tematów w stopniu min. podstawowym.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie og. zasad.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość metod
NA OCENĘ 5	Wszelstronna orientacja w w/w/ tematach
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Poprawne wykonanie podst. ćwiczeń
NA OCENĘ 4	J.w. plus podstawy planowania treningów.
NA OCENĘ 5	Wyróżniająca znajomość ćwiczeń i programowania treningów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Podst. wymagania wobec siebie
NA OCENĘ 4	Zwiększone wymagania oraz umiej. zainspirowania innych.
NA OCENĘ 5	J.w. w stopniu szczególnym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1		Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9		F1 P1
EK2		Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9		F1 P1
EK3		Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambrozy, Kaganek, Kost, Pilch — *Cw. siłowe i odżywianie w treningu fitness*, Kraków, 2008, EAS
- 2 Weider — *Kulturystryka*, Warszawa, 1996, Comes

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kruszewski i wsp. — *Trening kulturystryczny w okresie przygotowawczym*, Warszawa, 1997, COS

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)

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

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....