

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje ogólne

| | |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów): | Formy Aktywności Ruchowej – kulturystyka A-6 |
| Nazwa przedmiotu (j. ang.): | Forms of physical activity - bodybuilding |
| Kierunek studiów: | Turystyka i rekreacja |
| Specjalność/specjalizacja: | |
| Poziom kształcenia: | studia I stopnia |
| Profil kształcenia: | Praktyczny (P) |
| Forma studiów: | studia stacjonarne |
| Koordinator przedmiotu: | Krzysztof Frączek – dr nauk o kulturze fizycznej, |

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

| | |
|---|---|
| Przynależność do modułu: | Kształcenia ogólnego |
| Status przedmiotu: | obowiązkowy |
| Język wykładowy: | polski |
| Rok studiów, semestr: *) | I, 1 |
| Forma i wymiar zajęć według planu studiów: | stacjonarne – ćwiczenia praktyczne 25h |
| Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe) | |
| Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające: | Podstawowa wiedza z zakresu budowy człowieka , a także ogólna sprawność ruchowa rozwinięta na bazie ponadgimnazjalnego wychowania fizycznego. |

3. Bilans punktów ECTS

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B) | 1 | Stacjonarne |
| A. Liczba godzin wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiąganych na tych zajęciach: | Zajęcia praktyczne W sumie: ECTS | 25 25 0,75 |
| B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde | praca nad scenariuszem ćwiczeń, przygotowanie do zaliczenia w sumie: ECTS | 5 5 0,25 |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| i sumaryczną liczbą ECTS: | | |
| C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS: | w sumie: ECTS | 30 1 |
| D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2) | ECTS - obszar nauk ECTS - obszar nauk | |

4. Opis przedmiotu

| | |
|----------------------------|--|
| Cel przedmiotu: | Cel przedmiotu: C1 - Dostarczenie wiedzy i umiejętności pozwalającej na samodzielny trening ukierunkowany na kształtowanie zdolności siłowych. Przedstawienie różnych form treningu siłowego i ich wpływ na układ mięśniowy. C2 – Poznanie praktycznych umiejętności organizowania zajęć i prowadzenia treningu kulturowego w ośrodkach wypoczynku i rekreacji. Umiejętności wykorzystania różnych przyborów i przyrządów w treningu siłowym. |
| Metody dydaktyczne: | metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć, metody eksponujące: pokaz, atlas ćwiczeń |
| Treści kształcenia: | Ćwiczenia: 1. Bezpieczeństwo korzystania z siłowni. Higiena osobista. Zapoznanie z atlasem urządzeń siłowni. Podstawowe zasady treningu amatorskiego. 2. Rozgrzewka w treningu siłowym. Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. 3. Kształtowanie poszczególnych składowych zdolności siłowych: siły max, wytrzymałości siłowej, siły dynamicznej. Specyfika treningu. 4. Ćwiczenia mm ramion i obręczy kończyn górnych – anatomia mm ramion i obręczy kończyn górnych; zarys funkcjonalny. 5. Ruchy koncentryczny, ekscentryczny i izometryczny włókien mm. Ćwiczenia mm brzucha i tułowia anatomia mm brzucha i grzbietu; zarys funkcjonalny. 6. Ćwiczenia mm pasa biodrowego i kończyn dolnych – anatomia mm pasa biodrowego i nóg; zarys funkcjonalny. 7. Metody rozwoju zdolności siłowych człowieka. Trening „domatora”. 8. Test sprawności siłowej największych partii mm. 9. Metoda gigant serii w kształtowaniu wybranych partii mm. 10. Metoda pracy ekscentrycznej doskonaląca zdolności siłowe wybranych mm. 11. Metoda powtórzeń wymuszonych dla wybranych partii mm. 12. Metoda „piramidowa” doskonaląca zdolności siłowe wybranych mm. 13. Samodzielne opracowanie ćwiczeń dla wybranych partii mm |

5. Efekty kształcenia i sposoby weryfikacji

| Efekt przedmiotu | Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań) | Efekt kierunkowy | Forma zajęć dydaktycznych | Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń) |
|-------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|--|
| A6_W_01 | w zakresie wiedzy: 1. Zna podstawową terminologię używaną w treningu | K_W01 | ćwiczenia | Samodzielna prezentacja |

| | | | | |
|---------|--|--|------------------------|---|
| | siłowym. | | | zadanych ćwiczeń |
| A6_U_01 | w zakresie umiejętności: 1. Posiada umiejętności techniczne i ruchowe z zakresu kulturystyki. 2. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem wykorzystywanym w kulturystyce 3. Potrafi przygotować i zaprezentować zestaw ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe | K_U01 K_U02 | Ćwiczenia, konsultacje | Samodzielna prezentacja zadanych ćwiczeń. Opracowanie planu zajęć siłowych |
| A6_U_02 | | | | |
| A6_U_03 | | | | |
| A6_K_01 | w zakresie kompetencji społecznych: 1. Ma świadomość potrzeby ciągłego dokształcania się. 2. Jest przygotowany o działań grupowych realizując w nich różne role. 3. Działa zgodnie z zasadami bhp. 4. W sposób odpowiedzialny przygotowuje się do swojej pracy dbając o poziom sprawności fizycznej | K_K01 K_K03 K_K06 K_K08 | ćwiczenia | Aktywność i przygotowanie do zajęć. Dyskusja. |
| A6_K_02 | | | | |
| A6_K_03 | | | | |
| A6_K_04 | | | | |

6. Sposób obliczania oceny końcowej

- frekwencja na ćwiczeniach 20%
- aktywność na ćwiczeniach 20 %
- prezentacja indywidualna 20%
- praca indywidualna i z grupą 20%
- przygotowanie planu treningowego 20%

7. Zalecana literatura

Literatura podstawowa:

1. Delavier F.: "*Atlas treningu siłowego*". Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015 r.
 2. Delavier F. : "*Modelowanie sylwetki metodą Delaviera* ". Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015 r.
 3. Stefaniak T., *Atlas ukierunkowanych ćwiczeń siłowych*, Warszawa 2001.
 4. Kruszewski M., *Kulturystyka dla każdego*, Warszawa 2009.
- Gawluk G. *Kulturystyka – metody treningu, żywienia, odnowy*, Warszawa 2004.

8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

| Forma aktywności studenta | Obciążenie studenta [h] |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Obecność na ćwiczeniach | 25 godz. |
| Przygotowanie do ćwiczeń | 5 godz. |
| Przygotowanie do zaliczenia | 5 godz. |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta | 35 godz. |
| Punkty ECTS za moduł/przedmiot | 1 |

9. Uwagi