



## KARTA PRZEDMIOTU

### D2/2 Trening siłowy z elementami kulturystyki

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Trening siłowy z elementami kulturystyki (D2/2)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Strength training and body building
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	1
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	3
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Mgr Marzena Szepieniec

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Przygotowanie studenta, jako przyszłego nauczyciela lub instruktora, do samodzielnego prowadzenia zajęć z treningu siłowego z elementami kulturystyki w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach związanych z kulturą fizyczną. Zapoznanie studentów z zasadami treningu siłowego, jego walorami zdrowotnymi i użytkowymi. Przygotowanie studentów do samodzielnego planowania i kontrolowania efektywności treningu siłowego z uwzględnieniem wieku, możliwości i poziomu sprawności ćwiczących. Praktyczne nauczanie ćwiczeń na przyrządach i z przyborami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>	st. stacjonarne sem.3 - ćw. 30 godz. st. niestacjonarne sem.3 - ćw. 20 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D2/2_W01	Wie jaki jest wpływ treningu siłowego na układ kostno- więzadłowo- mięśniowy.	K_W04	Ćwiczenia praktyczne	Wypowiedzi ustne
D2/2_W02	Zna metody, formy i zasady treningu siłowego.	K_W09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D2/2_W03	Zna zasady bezpieczeństwa w	K_W10	Zajęcia	demonstracja ćwiczeń

	trakcie ćwiczeń siłowych.		praktyczne	wraz z opisem
D1/2_U01	Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować efektywność treningu siłowego z wykorzystaniem różnych metod, w zależności od potrzeb ćwiczącego	K_U02	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru ćwiczeń
D2/2_U02	Potrafi właściwie zademonstrować ćwiczenia na określone grupy mięśniowe wykorzystując dostępny sprzęt. Umie udzielić poprawnego instruktażu.	K_U04	Ćwiczenia praktyczne	Ocena pokazu wraz z instruktażem
D2/2_U03	6. Potrafi opracować w formie pisemnej (wydruku) konspekt z treningu siłowego.	K_U06	Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece.	Ocena opracowanych konspektów
D1/2_K01	7. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, sprawności fizycznej i zdrowia i rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się oraz prowadzenia zdrowego trybu życia.	K_K01	Ćwiczenia praktyczne.	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów
D1/2_K02	8. Zachowuje się profesjonalnie, jest praktycznie przygotowany do realizowania zadań zawodowych w zakresie treningu siłowego i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny.	K_K09	Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktyczny Aktywność na zajęciach. Ocena przygotowania do zajęć, terminowość oddawania prac, konspektów

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)**

<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	1	stacjonarne	niestacjonarne
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Ćwiczenia praktyczne  <b>w sumie:</b> ECTS	30g.  <b>30 g</b> <b>1</b>	20 g  <b>20 g</b> <b>0,7</b>
<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	przygotowanie konspektów, samodzielne doskonalenie umiejętności  <b>w sumie:</b> ECTS	2 <b>2</b> <b>4</b> <b>0,1</b>	2 <b>8</b> <b>10</b> <b>0,3</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym</b>	Udział w ćwiczeniach Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie konspektów, <b>w sumie:</b>	30 g 2 g. 2 g. <b>34 g</b>	20 g 8g. 2 g. <b>30 g.</b>

<b>liczba punktów ECTS:</b>	ECTS	<b>1</b>	<b>1</b>
-----------------------------	------	----------	----------

### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	<p><b>Semestr III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizacja i założenia programowe. Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Omówienie zasad korzystania ze sprzętu wykorzystywanego podczas treningu siłowego.</li> <li>2. Siła mięśniowa- podstawowe pojęcia.</li> <li>3. Rozgrzewka w treningu siłowym.</li> <li>4. Zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń bazowych, stanowiących podstawę każdego z rodzajów treningu: przysiad, martwy ciąg, wyciskanie stojąc, podciąganie na drążku, pompka i pompki na poręczach.</li> <li>5. Ćwiczenia bazowe, podział ćwiczeń ze względu na zaangażowane w ruch grupy mięśniowe, podział ze względu na złożoność ruchu.</li> <li>6. Ćwiczenia na wybrane grupy mięśniowe: klatka piersiowa, obręcz barkowa, biceps, triceps.</li> <li>7. Ćwiczenia na wybrane grupy mięśniowe: mięśnie grzbietu i karku, mięśnie brzucha, kończyn dolnych i obręczy biodrowej.</li> <li>8. Metoda wstępnej adaptacji, metoda body building, metoda ciężkoatletyczna.</li> <li>9. Metoda ekscentryczna, izometryczna.</li> <li>10. Zasady treningu Joe Weidera.</li> <li>11. Trening stacyjny dla początkujących i średniozaawansowanych.</li> <li>12. Programy treningowe ukierunkowane na redukcję tkanki tłuszczowej.</li> <li>13. Programy treningowe ukierunkowane na wzrost masy mięśniowej z rozkładem obciążeń jak w HST.</li> <li>14. Programy treningowe ukierunkowane na rozwój siły mięśniowej.</li> <li>15. Opracowanie konspektu i samodzielne prowadzenie zajęć o określonej tematyce.</li> <li>16. Zaliczenie zajęć.</li> </ol>
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	<p><b>metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne,  <b>metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,  <b>metody eksponujące:</b> pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video</p>
<b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie praktyczne - sprawdzające znajomość prawidłowej techniki i metodyki nauczania elementów umiejętności specjalnych. Pozytywny wynik testów sprawdzających stopień opanowania elementów techniki ćwiczeń siłowych. Właściwe opracowanie konspektów o określonej tematyce – rozgrzewka siłowa RAMP.</p>
<b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na</b>	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>

<b>zajęciach jest obowiązkowa:</b>	
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	Ocena końcowa z przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 20% Ocena poziomu umiejętności technicznych na podstawie testów (prawidłowy pokaz) 30% Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 25% Ocena wiedzy teoretycznej: 25 %
<b>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja kulturystyki), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	elementarne umiejętności w zakresie techniki ćwiczeń na przyrządach i z przyborami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
<b>Zalecana literatura:</b>	<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa Tudor O., Haff Gregory G.: <i>Periodyzacja teoria i metodyka treningu</i>, Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2011.</li> <li>2. Delavier F: <i>Atlas Treningu Siłowego</i>, Wydawnictwo Lekarskie PZWL W-wa 2008</li> <li>3. Demeilles L., Kruszewski M.: <i>Kulturystyka dla każdego</i>. Wyd. Siedmiorog, Wrocław 2005.</li> <li>4. Jasiak H.: <i>Kulturystyka poradnik metodyczny</i>. Wyd. TKKF. Warszawa 1981</li> <li>5. Starrett K.: <i>Bądź sprawny jak lampart</i>. Wyd. Galaktyka, Wydanie I, dodruk 2016</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kruszewski M.: <i>Metodyka i dietetyka w sportach siłowych</i>. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera. Warszawa 2007.</li> <li>2. Kruszewski M.: <i>Podnoszenie ciężarów i kulturystyka</i>. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera. Warszawa 2005</li> <li>3. Trzaskoma Ł., Trzaskoma Z.: <i>Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców</i>. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2001.</li> <li>4. Weider J.: <i>Kulturystyka – system Joe Weidera</i>. Comes, Warszawa 1993.</li> <li>5. Zajac A, Wilk M, Poprzęcki S, Bacik B.: <i>Współczesny trening siły mięśniowej</i>. AWF Katowice 2009.</li> </ol>