

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Zakład Sportów Walki</b>				<b>Kierunek: Wychowanie fizyczne</b>			
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	<b>I stopień</b>							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	<b>praktyczny</b>							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>Specjalizacja Instruktorska - Kulturystyka</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b> <i>2 lub 3</i>	<b>Semestr</b> <i>3 i 4 lub 5 i 6</i>	<b>Rodzaj zajęć</b> <i>wykłady</i>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b> <i>4</i>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b> <i>Do wyboru</i>	<b>Język wykładowy</b> <i>polski</i>
				stacjonarne	niestacjonarne			
			<i>ćwiczenia</i>	<i>50</i>		<i>16</i>		
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>	<b>prof. nadzw. dr hab. W. Jagiełło, wjagiello1@wp.pl</b>							
<b>Wymagania wstępne:</b>								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>	Przygotowanie studentów do samodzielnej pracy dydaktycznej, organizacyjnej i wychowawczej w zakresie szkolenia podstawowego w kulturystyce. Przygotowanie do podjęcia specjalizacji trenerskiej na studiach II stopnia.							
<b>Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku</b>								

WIEDZA		
W1	Zna technikę wykonania podstawowych ćwiczeń kulturystycznych, sposoby asekuracji, metodykę nauczania oraz zasady bezpieczeństwa podczas treningu i zawodów sportowych.	K_W16
W2	Zna podstawowe zasady, formy, środki i metody treningu kulturystycznego.	K_W18
W3	Zna uwarunkowania anatomiczne oraz funkcje podstawowych grup mięśniowych. Zna możliwości oceny różnych aspektów budowy ciała człowieka.	K_W19
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	Potrafi posługiwać się podstawowym językiem dyscypliny jaką jest kulturystyka	K_U19
U2	Posiada standardowe umiejętności ruchowe z zakresu ćwiczeń kulturystycznych	K_U20
U3	Umie prawidłowo zademonstrować ćwiczenia kulturystyczne i prawidłowo stosować metodykę nauczania tych elementów w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności. Potrafi ocenić poziom przygotowania ćwiczących oraz bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia edukacyjne oraz zawody sportowe.	K_U22
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu.	K_K08
K2	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach sportowych.	K_K11
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b>		
Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.		
<b>Metody oceny</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W1, W2, W3, U1 – praca pisemna lub odpowiedź ustna</li> <li>• U2-U3, K1, K2 – ocena ekspercka</li> </ul> <b>Kryteria oceny</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W1, W2, W3, U1 - ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (forma zaliczenia pisemna, ustna)</li> <li>- W1, U2, U3, K1, K2 – zgodność ze standardem, ocena ekspercka, jakość techniczna, forma zaliczenia: demonstracja poszczególnych elementów. ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych demonstracji, odpowiedzi ustnych.</li> </ul>		
<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego,</li> <li>- zajęcia o charakterze praktycznym.</li> <li>- indywidualne prace pisemne.</li> </ul>

**Treści kształcenia:**

1. Historia, rozwój i organizacja kulturystyki w Polsce i w świecie.
2. Trening kulturystyczny w optymalizacji masy i składu ciała. Problem otyłości oraz ocena ryzyka związanego z ilością tłuszczu w organizmie. Założenia i praktyka postępowania w treningu ukierunkowanym na redukcję masy ciała, zwiększanie masy szczupłej ciała oraz optymalizację składu ciała.
3. Podstawy określania dobowego wydatku energetycznego .
4. Mięśnie obręczy barkowej – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym .
5. Mięśnie grzbietu – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym.
6. Mięśnie klatki piersiowej – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym.
7. Mięśnie ramion – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym .
8. Mięśnie grzbietu – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym .
9. Mięśnie nóg – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym.
10. Środki treningowe stosowane w kulturystyce: ogólna klasyfikacja, wg J. Weidera, rejestr ćwiczeń wg M. Kruszewskiego. Znaczenie ćwiczeń aerobowych i rozciągających .  
1 Zasady treningowe stosowane w kulturystyce: wg Weidera, specyficzne zasady treningu sportowego, dydaktyczne .
12. Formy treningu i nauczania w kulturystyce: obwodowa, stacyjna, trening dzielny .
13. Metody kształtowania siły: a) budowania ciała (body building system), b) ciężkoatletyczna, c) izometryczna, d) ekscentryczna, e) mieszana (stick isometric).

**Ćwiczenia:**

1. Nauczanie techniki ćwiczeń podstawowych (wyciskanie sztangi w pozycji leżącej, przysiady ze sztangą, „martwy ciąg”) oraz ćwiczeń izolowanych. Metodyka nauczania póz obowiązkowych w kulturystyce .
2. Ćwiczenia metodą body building system w różnych formach prowadzenia zajęć (trening stacyjny i dzielony) –
3. Ćwiczenia według zasad J. Weidera dla początkujących i średnio zaawansowanych.
4. Treningi dla zaawansowanych. Ćwiczenia metodą ciężkoatletyczną. Ćwiczenia metodą izometryczną. Ćwiczenia metodą ekscentryczną i jej odmianami. Ćwiczenia w seriach ze stałą ilością powtórzeń. Serie łączone. Super serie. Gigant serie .
5. Szkolenie w makrocyklu treningowym. Przykładowe układy jednostek treningowych w okresie przygotowawczym w kulturystyce. BPS w kulturystyce. "Rzeźba" mięśni i ich "definicja".
6. Ćwiczenia rozwijające mięśnie eksponowane na przedniej stronie tułowia.
7. Ćwiczenia rozwijające mięśnie eksponowane na tylnej stronie tułowia .
8. Ćwiczenia rozwijające ekspozycję mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej.
9. Ćwiczenia rozwijające ekspozycję mięśni kończyn dolnych .

**Forma zaliczenia:**

Praktyczna i teoretyczna - zaliczenie na ocenę

**Literatura:****Podstawowa:**

1. Delavier F. [2007]. Atlas treningu siłowego. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
2. Celejowa I. [2008]. Żywność w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa.
3. Kruszewski M. [2007]. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera..
4. Sozański H. (red.). [1999]. Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
5. Tomaszewski W., Jakubowska E., Kozłowski A., Paliszewska M., Sikorza W., Tomaszewski M. [2001]. Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie. Poradnik dla amatora i profesjonalisty. Agencja Wydawnicza Medsportpress. Warszawa.

6. Weider J. [1992]. System budowania ciała. Warszawa. Sport i Turystyka.  
 7. Weider J. [1993]. Kulturystyka – system Joe Weidera. Comes, Warszawa.  
 8. Zakrzewski S. [1976]. *Jak stać się silnym i pięknym*. Warszawa. SiT.

*Uzupełniająca:*

1. Jagiełło W. [2000]. *Przygotowanie fizyczne młodego sportowca*. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.  
 2. Jasiak H. [1981]. Kulturystyka poradnik metodyczny. Warszawa. Wyd. TKKF.  
 3. Łaska-Mierzejewska T. [1999]. *Antropologia w sporcie i wychowaniu Fizycznym*. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.  
 4. Osiński W. [2000]. *Antropomotoryka*. AWF Poznań.  
 5. Szopa J., Mleczko E., Żak. [1996]. *Podstawy antropometriki*. PWN, Warszawa-Kraków.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz. 50	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.50	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.200	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.100	godz.
Konsultacje	godz.10	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.50	godz.
Zawody sportowe	godz.40	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>godz.500</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>ECTS 20</b>