

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021**

<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>II stopień</b>							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	<b>praktyczny</b>							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	Specjalizacja Trenerska – <b>Kulturystyka</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3-4	wykłady	50	-	4	Do wyboru	polski
		ćwiczenia	200	-	16			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> <b>E-mail</b>	prof. nadzw. dr hab. Władysław Jagiełło, wjagiello1@wp.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>	Ukończona specjalizacja Instruktorska kulturystyka							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>	Przygotowanie wysoko kwalifikowanej kadry trenerskiej do prowadzenia zajęć w sekcjach, klubach, ośrodkach fitness i szkołach. Zapoznanie przyszłych trenerów z teoretycznymi i metodycznymi aspektami przygotowania zawodników do udziału w walce sportowej a także osób w różnym wieku pragnący poprawić swoją sprawność fizyczną, zdrowie oraz sylwetkę.							
<b>Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku</b>								

WIEDZA		
W1	Zna zasady, formy, środki i metody treningu kulturystycznego oraz czynniki warunkujące rozwój kulturystyki jako sportu rekreacyjnego i kwalifikowanego.	K_W11
W2	Zna działanie i możliwości wykorzystania urządzeń sportowych do uprawiania kulturystyki.	K_W12
W3	Zna i rozumie pojęcia związane z kulturystyką, sprawnością fizyczną oraz uczeniem się i nauczaniem czynności ruchowych w tej dyscyplinie sportu	K_W13
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>		
U1	Potrafi posługiwać się językiem dyscypliny jaką jest kulturystyka.	K_U09
U2	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu ćwiczeń kulturystycznych.	K_U10
U3	Posiada umiejętność stosowania metod, form i środków treningowych stosowanych w kulturystyce i sportach siłowych	K_U11
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach sportowych związanych z kulturystyką	K_K06
K2	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom działań sportowych związanych z kulturystyką	K_K07
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b>		
<i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.</i>		
<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>
<b>Treści kształcenia:</b>		

*Wykłady:*

1. Historia, rozwój i organizacja kulturystyki w Polsce i w świecie.
3. 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 – trening zdrowotny (rekreacyjny) oraz sportowy.
4. Podstawy określania dobowego wydatku energetycznego .
5. Ocena różnych aspektów budowy ciała (absolutne wielkości, proporcje, skład ciała-pomiar tłuszczu, somatotypy). Indywidualizacja treningów w zależności od typu budowy ciała.
6. Mięśnie obręczy barkowej – uwarunkowania anatomiczne, funkcje, katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym .
7. Mięśnie grzbietu – uwarunkowania anatomiczne, funkcje katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym.
8. Mięśnie klatki piersiowej – uwarunkowania anatomiczne, funkcje katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym.
9. Mięśnie ramion – uwarunkowania anatomiczne, funkcje katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym .
10. Mięśnie grzbietu – uwarunkowania anatomiczne, funkcje katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym .
11. Mięśnie nóg – uwarunkowania anatomiczne, funkcje katalog ćwiczeń, miejsce w mikrocyklu treningowym.
12. Środki treningowe stosowane w kulturystyce: ogólna klasyfikacja, wg J. Weidera, rejestr ćwiczeń wg M. Kruszewskiego. Znaczenie ćwiczeń aerobowych i rozciągających .
13. Zasady treningowe stosowane w kulturystyce: wg Weidera, specyficzne zasady treningu sportowego, dydaktyczne .
14. Formy treningu i nauczania w kulturystyce: obwodowa, stacyjna, trening dzielny .
15. Metody kształtowania siły: a) budowania ciała (body building system), b) ciężkoatletyczna, c) izometryczna, d) ekscentryczna, e) mieszana (stick isometric). Kształtowanie siły specjalnej dla potrzeb różnych sportów.
16. Konstruowanie planów treningowych dla początkujących i średnio zaawansowanych .

*Ćwiczenia:*

1. Nauczanie techniki ćwiczeń podstawowych (wyciskanie sztangi w pozycji leżącej, przysiady ze sztangą, „martwy ciąg”) oraz ćwiczeń izolowanych. Metodyka nauczania pól obowiązkowych w kulturystyce .
3. Ćwiczenia metodą body building system w różnych formach prowadzenia zajęć (trening stacyjny i dzielony) –
4. Ćwiczenia według zasad J. Weidera dla początkujących i średnio zaawansowanych.
6. Ćwiczenia aerobowe oraz trening interwałowy .
7. Tok treningu obwodowego, stacyjnego i dzielonego.
8. 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 .
4. Szkolenie w makrocyklu treningowym. Przykładowe układy jednostek treningowych w okresie przygotowawczym w kulturystyce. BPS w kulturystyce. "Rzeźba" mięśni i ich "definicja".
5. Przykładowe układy jednostek treningowych w okresie przejściowym .
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:*

## Podstawowa:

1. Delavier F. [2007]. Atlas treningu siłowego. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
2. Celejowa I. [2008]. Żywnienie 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]. Kulturystryka – 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]. Kulturystryka 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 antropometryki. 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>