

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Podnoszenie ciężarów	39	2

Profil kształcenia	praktyczny
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport
Jednostka organizacyjna	Zakład Gimnastyki, Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów
Poziom studiów	I^o
Rok, semestr	III rok, sem. 6
Język wykładowy	Polski
Tryb studiów	stacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	0 / 30
Forma zaliczenia	Zo6
Charakter zajęć	fakultatywny

CELE PRZEDMIOTU

<p>Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu rywalizacji sportowej w podnoszeniu ciężarów/kulturystyki. Praktyczne przyswojenie podstawowych środków treningowych, specyficznych dla rywalizacji sportowej w podnoszeniu/ ciężarów/kulturystyce. Praktyczne przyswojenie podstawowych elementów techniki, charakterystycznej dla podnoszenia ciężarów/kulturystyki. Zapoznanie z metodyką nauczania oraz zasadami asekuracji i zasad bezpieczeństwa podczas organizacji zajęć w podnoszeniu ciężarów/kulturystyki.</p>

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W08 K_W10	<p>P_W01 Posiada podstawową wiedzę w zakresie rodzajów konkurencji w rywalizacji sportowej w podnoszeniu ciężarów/kulturystyce</p> <p>P_W02 Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki ćwiczeń klasycznych</p> <p>P_W03 Zna metodykę nauczania oraz zasady asekuracji w zakresie podstawowych ćwiczeń w podnoszeniu ciężarów/kulturystyce</p> <p>P_W04 Ma wiedzę z zakresu zasad bezpiecznej organizacji zajęć edukacyjnych z obciążeniem zewnętrznym (sztanga i wolne przybory)</p>	M1_W04 M1_W06 M1_W08 M1_W09 M1_W10
K_U13 K_U15	<p>P_U01 Umie pokazać technikę wykonania ćwiczeń klasycznych i póż obowiązkowych</p> <p>P_U01 Zna zasady asekuracji oraz zasady bezpiecznego wykonania ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych charakterystycznych dla podnoszenia ciężarów/kulturystyki</p> <p>P_U01 Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie ćwiczeń w podnoszeniu ciężarów/kulturystyce</p> <p>P_U01 Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane elementy sportów siłowych w formie zajęć edukacyjnych</p>	M1_U01 M1_U11 M1_U08 M1_U09 M1_U10 M1_U12 M1_U13
K_K05 K_K06 K_K07	<p>P_S01 Realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne.</p> <p>P_S02 Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników.</p>	M1_K01 M1_K04 M1_K06

LITERATURA

podstawowa	<p>Demeiles L., Kruszewski M.(2012) Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg</p> <p>Kruszewski M. (2009): Efektywność metod rozwijania siły mięśniowej i suplementacji żywieniowej w aspekcie zmian potencjału ruchowego i składu ciała ćwiczących. AWF Warszawa</p>
------------	--

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

	<p>Kruszewski M. (2007) <i>Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych</i>. COS Warszawa</p> <p>Kruszewski M. (2005) <i>Podnoszenie ciężarów i kulturystyka</i>. COS Warszawa</p> <p>Kruszewski M., Kępa G., Merda W. (1997). <i>Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym</i>. AWF Warszawa.</p> <p>Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) <i>Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców</i>. COS Warszawa</p>
uzupełniająca	<p>Dziedzic A. (1969). <i>Trening ciężarowca</i>. Sport i Turystyka. Warszawa.</p> <p>Weider J. (1999). <i>System budowania ciała</i>. Sport i Turystyka. Warszawa.</p>

Wydział Wychowania Fizycznego