

Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej (sporty walki)	26	4

Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Wychowanie Fizyczne	
Jednostka organizacyjna	Katedra Sportu	
Poziom studiów	II^o	
Rok, semestr	II rok, sem. 3	
Język wykładowy	polski	
Tryb studiów	stacjonarne	niestacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	30/ -	18/ -
Forma zaliczenia	Zo3	
Charakter zajęć	fakultatywny	

CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie z osiągnięciami naukowymi dotyczącymi efektywności suplementacji żywieniowej w treningu sportowym. Przystwojenie treści dotyczących teorii i metodyki rozwijania siły mięśniowej w sporcie i wychowaniu fizycznym. Zapoznanie i przystwojenie wiedzy z zakresu walki z dopingiem w sporcie. Zapoznanie studentów z problematyką rywalizacji sportowej w sportach siłowych.

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_W03	<p>P_W01 Zna cele i funkcje nauk o sporcie – przedmiot i metody. Zna i rozumie podstawowe zasady logiki, zasady badań naukowych, schematy postępowania badawczego oraz podstawowe metody, techniki i narzędzia badań.</p> <p>P_W02 Rozumie metody doboru próby. Zna zasady pisania pracy naukowej i obowiązujące w badaniach naukowych zasady etyczne.</p>	M2_W03 M2_W07 M2_W09
K_W11	<p>P_W03 Zna zasady programowania i planowania treningu sportowego i treningu zdrowotnego w różnych fazach ontogenezy.</p>	M2_W05 M2_W10
K_U03 K_U08	<p>P_U01 Potrafi formułować i rozwiązywać problemy badawcze w ramach nauk o kulturze fizycznej..</p> <p>P_U02 Umie posługiwać się podstawowymi metodami badań oraz korzystać z dostępnych narzędzi badań, a także oceniać przyjęte procedury badania i interpretować uzyskane wyniki</p> <p>P_U03 Potrafi stworzyć podstawowe narzędzia badań w oparciu o poznane metody wykorzystywane w badaniach społecznych.</p> <p>P_U04 Potrafi samodzielnie interpretować fakty społeczne związanych ze sportem (kulturą fizyczną).</p>	M2_U02 M2_U03 M2_U04 M2_U06 M2_U10 M2_U13
K_K04 K_K10	<p>P_S01 Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze edukacyjnym (rekreacyjno-zdrowotnym).</p> <p>P_S02 Potrafi samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności. W swojej pracy wykorzystuje interdyscyplinarne podejście do dziedziny, w której jest specjalistą.</p>	M2_K02 M2_K04 M2_K06 M2_K08

LITERATURA

podstawowa	Demeiles L., Kruszewski M. (2012) Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg. Kruszewski M. (2009): Efektywność metod rozwijania siły mięśniowej i suplementacji żywieniowej w aspekcie zmian potencjału ruchowego i składu ciała ćwiczących. AWF Warszawa. Kruszewski M. (2007) Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. COS Warszawa. Kruszewski M. (2005) Podnoszenie ciężarów i kulturystyka. COS Warszawa. Kruszewski M., Kępa G., Merda W. (1997). Trening kulturyistyczny w okresie przygotowawczym. AWF Warszawa. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS Warszawa.
uzupełniająca	Dziedzic A. (1969). Trening ciężarowca. Sport i Turystyka. Warszawa. Weider J. (1999). System budowania ciała. Sport i Turystyka. Warszawa.

Wydział Wychowania Fizycznego