

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|-----------|
| SPECJALIZACJE INSTRUKTORSKIE | nr w planie studiów | ECTS |
| Kulturystyka | 43 | 11 |

| | |
|----------------------------------|--|
| 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. 5,6 |
| Język wykładowy | Polski |
| Tryb studiów | stacjonarne |
| Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia | 45 / 60 |
| Forma zaliczenia | Zo5, Zo6, E6 |
| Charakter zajęć | fakultatywny |

CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu rywalizacji sportowej w kulturystyce. Praktyczne przyswojenie podstawowych środków treningowych, specyficznych dla rywalizacji sportowej w kulturystyce. Praktyczne przyswojenie podstawowych elementów techniki, charakterystycznej dla dyscypliny kulturystyka. Zapoznanie z metodyką nauczania oraz zasadami asekuracji i zasad bezpieczeństwa podczas organizacji zajęć w kulturystyce.

| 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_W01 Posiada podstawową wiedzę w zakresie rodzajów konkurencji w rywalizacji sportowej w kulturystyce P_W02 Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki prezentacji póz obowiązkowych P_W03 Zna metodykę nauczania oraz zasady asekuracji w zakresie podstawowych ćwiczeń w kulturystyce P_W04 Ma wiedzę z zakresu zasad bezpiecznej organizacji zajęć edukacyjnych z obciążeniem zewnętrznym (sztanga i wolne przybory) | M1_W04 M1_W06 M1_W08 M1_W09 M1_W10 |
| K_U13 K_U15 | P_U01 Umie pokazać technikę wykonania ćwiczeń klasycznych i póz obowiązkowych P_U01 Zna zasady asekuracji oraz zasady bezpiecznego wykonania ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych charakterystycznych dla kulturystyki P_U01 Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie ćwiczeń kulturystycznych P_U01 Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane elementy sportów siłowych w formie zajęć edukacyjnych | M1_U01 M1_U11 M1_U08 M1_U09 M1_U10 M1_U12 M1_U13 |
| K_K05 K_K06 K_K07 | P_S01 Realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne. P_S02 Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników. | M1_K01 M1_K04 M1_K06 |

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 |
|------------|--|

*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