

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – KULTURYSTYKA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_w_F.1-2_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Tomasz Jędrzejczak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Tomasz Jędrzejczak

Data opracowania: **01.10.2022 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie z zasadami treningu siłowego, wpływem różnych metod treningowych na organizm, periodyzacją treningu kulturystycznego, nowatorskimi rozwiązaniami stosowanymi w treningu kulturystycznym.
C2	Opanowanie techniki wykonywania ćwiczeń siłowych, z programowaniem treningu kulturystycznego w zależności od celów treningowych, płci, wieku i stanu zdrowia osoby trenującej.
C3	Zapoznanie z sposobami zwiększania efektywności ćwiczeń siłowych w fazie zaawansowanego treningu siłowego

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- wyższa niż przeciętna sprawność fizyczna ogólna i specjalna.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	rozumie i wie jak trening kulturystyczny wpływa na ustrój człowieka zarówno na sferę psychiczną i fizyczną; zna korzyści oraz niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania tej dyscypliny sportu; ma świadomość, jak współczesne czasy bezrefleksyjnie narzucają model budowy ciała człowieka oraz funkcjonowania we współczesnym świecie	A1_W2 A1_W8 A1_W9	P6S_WG
EK2	potrafi zastosować w treningu kulturystycznym i siłowym współczesne i zaawansowane maszyny i urządzenia treningowe oraz aparaturę diagnostyczno-pomiarową; potrafi na podstawie uzyskanych danych empirycznych modelować długofalowe oddziaływania treningowe mając na uwadze efektywność treningu i bezpieczeństwo ćwiczących; potrafi skonstruować profesjonalny plan treningowy dla osób o różnych potrzebach	A1_U9 A1_U10 A1_U13 A1_K9 A1_K10 A1_K11	P6S_UW P6S_KR P6S_KO

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK3	jest gotowy do ciągłego poszerzania wiedzy i zdobywania nowych kompetencji oraz przekazywania jej swoim podopiecznym (klientom); wykazuje gotowość do przestrzegania w tym względzie zasad etycznych	A1_W16 A1_U17 A1_U25 A1_K1 A1_K5	P6S_WK P6S_UU P6S_UW P6S_KK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Historia, rozwój i organizacja kulturystyki w Polsce i na świecie.	3
W2	Trening personalny – specyfika pracy trenera, analiza rynku fitness.	3
W3	Wizerunek ciała w świecie współczesnym.	3
W4	Przypomnienie wiadomości z zakresu fizjologii mięśni szkieletowych.	2
W5	Energetyka wysiłków fizycznych podczas ćwiczeń siłowych i aerobowych	2
W6	Działanie układu wewnętrznego wydzielania (hormonalnego) a skuteczność treningu siłowego.	2
W7	Ogólne zasady treningu siłowego.	3
W8	Oznaczanie składu włókien mięśniowych metodami pośrednimi, wyliczanie 1RM (maksymalnego obciążenia) na podstawie wysiłku maksymalnego (metoda bezpośrednia) oraz submaksymalnego (metoda pośrednia).	2
W9	Periodyzacja, dobór obciążeń w treningu siłowym.	2
W10	Specyfika treningu kulturystycznego osób początkujących.	2
W11	Specyfika treningu kulturystycznego osób średniozaawansowanych.	2
W12	Specyfika treningu kulturystycznego osób zaawansowanych.	2
W13	Trening metodą ciężkoatletyczną; metodyka treningu i jego następstwa.	2
W14	Trening metodą kulturystyczną; metodyka treningu i jego następstwa.	2
W15	Trening metodą izokinetyczną i izometryczną; metodyka treningów i ich następstwa.	2
W16	Trening obwodowy i wytrzymałościowo - siłowy; metodyka treningów i ich następstwa.	2
W17	Trening ekscentryczny i plyometryczny; metodyka treningów i ich następstwa.	2
W18	Nowe formy treningu siłowego – trening inercyjny.	2
W19	Nowe formy treningu siłowego – crosfitt.	2
W20	Trening funkcjonalny; trening z ekspanderami, trening w odciążeniu. Elektrostymulacja i ćwiczenia wibracyjne w treningu siłowym.	2
W21	Fakty i mity w treningu siłowym; stretching, nowatorskie metody wspomaganie treningu siłowego.	2

W22	Trening siłowy osób starszych.	3
W23	Trening siłowy kobiet.	2
W24	Trening siłowy dzieci i młodzieży.	2
W25	Stagnacja rozwoju siły i masy mięśniowej oraz metody wykorzystywane w przełamywaniu jej.	2
W26	Doping i jego skutki w kulturystyce.	2
W27	Przeciwwskazania i zalecenia do podejmowania różnego rodzaju form aktywności ruchowych.	3
Razem		60
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1–2	Zajęcia organizacyjne, przedstawienie studentom karty przedmiotu. Zmiany w aktywności fizycznej człowieka na przestrzeni dziejów, ewolucja układu ruchu człowieka, aktywność fizyczna człowieka obecnie, następstwa akinezji.	4
ĆW3	Przygotowanie kwestionariusza osobowego uwzględniającego możliwości funkcjonalne, zdrowotne i finansowe klienta. Znaczenie stosowania kwestionariusza dla efektywności i bezpieczeństwa ćwiczeń.	2
ĆW4	Pomiar i analiza składu ciała jako forma oceny wstępnej oraz kontroli bieżącej efektów treningowych.	2
ĆW5	Elementy metodyki treningu siły mięśniowej.	2
ĆW6	Trening wstępnej adaptacji.	2
ĆW7	Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój siły i masy mięśniowej kończyn górnych.	2
ĆW8	Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój siły i masy mięśniowej kończyn dolnych.	2
ĆW9	Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój siły i masy mięśni grzbietu, brzucha i klatki piersiowej.	2
ĆW10	Zasady J Weidera (dezorganizacji mięśniowej, priorytetu treningowego, treningu piramidalnego, treningu dzielonego).	2
ĆW11	Zasady J. Weidera (pompowania, superserii, oszukanych powtórzeń, wstępnego zmęczenia mięśni, palenia wewnątrzmięśniowego).	2
ĆW12	Roztrenowanie i jego wpływ na organizm w aspekcie treningu siły.	2
ĆW13	Urazy podczas treningu siłowego i trening po urazie.	2
ĆW14	Rozgrzewka i stretching w treningu siłowym – zajęcia praktyczne.	2
ĆW 15–16	Test składu włókien mięśniowych w warunkach treningowych. Oznaczenie wartości maksymalnej siły mięśniowej poszczególnych grup mięśni w warunkach treningowych; metoda bezpośrednia – zajęcia praktyczne.	2
ĆW17	Wyznaczanie maksymalnej siły mięśniowej poszczególnych grup mięśni u osób starszych i osób długotrwale przejawiających niską aktywność fizyczną, metody pośrednie – zajęcia praktyczne.	2
ĆW 18–19	Technika wykonywania ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem atlasów; pozycje wyjściowe, pozycje końcowe, sposób wykonania ćwiczenia, ustawienie sylwetki, ułożenie poszczególnych segmentów ciała – zajęcia praktyczne.	2

ĆW 20–21	Technika wykonywania ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem sztang i sztangielek; pozycje wyjściowe, pozycje końcowe, sposób wykonania ćwiczenia, ustawienie sylwetki, ułożenie poszczególnych segmentów ciała – zajęcia praktyczne.	2
ĆW22	Technika wykonywania ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem ekspanderów; pozycje wyjściowe, pozycje końcowe, sposób wykonania ćwiczenia, ustawienie sylwetki, ułożenie poszczególnych segmentów ciała – zajęcia praktyczne.	2
ĆW23	Trening metodą ciężkoatletyczną – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW24	Trening metodą ciężkoatletyczną – zajęcia prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW25	Trening metodą kulturystyczną – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW26	Trening metodą kulturystyczną – zajęcia pokazowe prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW27	Trening metodą izokinetyczną – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW28	Trening metodą izometryczną – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW29	Trening metodą izometryczną – zajęcia prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW30	Trening obwodowy i wytrzymałościowo – siłowy, zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW31	Trening obwodowy i wytrzymałościowo – siłowy, zajęcia prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW32	Trening ekscentryczny i plyometryczny – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW33	Trening ekscentryczny i plyometryczny – zajęcia prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW34	Nowe formy treningu siłowego – trening inercyjny – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW35	Nowe formy treningu siłowego – trening inercyjny – zajęcia prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW36	Crosfitt – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW37	Crosfitt – zajęcia prowadzone przez studentów – zajęcia praktyczne.	2
ĆW38	Trening funkcjonalny; trening z ekspanderami, trening w odciążeniu, zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW39	Trening siłowy osób starszych, trening siłowy kobiet – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW40	Trening siłowy dzieci i młodzieży, trening siłowy w rehabilitacji pourazowej – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW41	Trening aerobowy ukierunkowany na redukcję tłuszczowej masy ciała, metody i zasady treningu. Łączenie treningu siłowego i wytrzymałościowego, zasady i skutki.	2
ĆW42	Trening aerobowy ukierunkowany na poprawę wydolności tlenowej i wytrzymałości ustroju, metody i zasady treningu.	2

ĆW43	Trening aerobowy ukierunkowany na poprawę wydolności tlenowej i wytrzymałości ustroju. Trening aerobowy ukierunkowany na redukcję tłuszczowej masy ciała – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW44	Trening w warunkach naturalnych środowiska (outdoor training) – zajęcia pokazowe prowadzone przez instruktora – zajęcia praktyczne.	2
ĆW45	Zaliczenia (3 semestry).	8
Razem		90

6. Metody dydaktyczne

M1	Dyskusja problemowa.
M2	„Burza mózgów”.
M3	Wykład informacyjny.
M4	Metody oparte na praktycznej działalności studentów.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	40
Przygotowanie ćwiczeń	20
Przygotowanie do zaliczeń	15
Przygotowanie do egzaminu	15
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	250
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Dokonywana na podstawie praktycznych zajęć prowadzonych przez studenta.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie końcowe obejmujące materiał realizowany na zajęciach.
P2	Egzamin końcowy obejmujący materiał wykładowy.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Warunkiem zaliczenia przedmiotu w pierwszym terminie jest uzyskanie pozytywnej oceny końcowej z zaliczenia.
- Uzyskanie oceny minimum dostatecznej z egzaminu końcowego (dotyczy ostatniego semestru studiów).
- Obecność na zajęciach (po przekroczeniu 30% nieobecności student jest nieklasyfikowany).

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie rozumie znaczenie aktywności fizycznej w czasach współczesnych, nie wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media, nie rozumie zagrożeń wynikających z niewłaściwego kształtowania wizerunku ciała przez media, nie potrafi obiektywnie ocenić proporcji ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, nie zna wpływu różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka.
na ocenę 3	Student ma podstawową wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media i społeczeństwo, rozumie zagrożenia z tego wynikające, potrafi obiektywnie ocenić proporcje ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, zna wpływ różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka.
na ocenę 4	Student ma znaczącą wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie w jaki sposób człowiek za pośrednictwem mediów jest zachęcany do zabiegów dotyczących własnego ciała, które niejednokrotnie są rozbieżne ze zdrowiem jednostki, rozumie zagrożenia wynikające z dążności człowieka do sylwetki „idealnej”, potrafi obiektywnie ocenić proporcje ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, zna wpływ różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka.
na ocenę 5	Student ma bardzo dobrą wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie w jaki sposób człowiek za pośrednictwem mediów jest zachęcany do zabiegów dotyczących własnego ciała, które niejednokrotnie są rozbieżne ze zdrowiem jednostki, potrafi kształtować właściwy, prozdrowotny wizerunek ciała w otaczającym go środowisku, potrafi wykonać badanie składu ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, a następnie dokonać właściwej, obiektywnej oceny, zna wpływ różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie zna zasad treningu siłowego, student nie potrafi ocenić składu włókien mięśniowych metodą pośrednią, student nie zna technik wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, ekspanderów, nie potrafi zaprezentować klientowi poprawnego wykonania ćwiczenia, student nie zna specyfiki treningu siłowego dzieci, kobiet i osób starszych, nie potrafi skonstruować kwestionariusza osobowego oraz nie potrafi programować planu treningowego
na ocenę 3	Student zna zasady treningu siłowego, student potrafi ocenić skład włókien mięśniowych metodą pośrednią oraz wykorzystać otrzymany wynik do zoptymalizowania treningu. Student zna technikę wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, ekspanderów, potrafi zaprezentować klientowi poprawne wykonanie ćwiczenia, student zna specyfikę treningu siłowego dzieci, kobiet i osób starszych, potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy

na ocenę 4	Student zna zasady treningu siłowego, potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych zarówno metodą bezpośrednią jak i pośrednią, student potrafi ocenić skład włókien mięśniowych metodą pośrednią oraz wykorzystać otrzymany wynik do zoptymalizowania treningu, student zna technikę wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, ekspanderów, potrafi zaprezentować klientowi poprawne wykonanie ćwiczenia oraz potrafi korygować błędy popełniane przez klienta, student zna specyfikę treningu siłowego dzieci, kobiet i osób starszych, potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy, zależnie od wieku, płci, stanu fizjologicznego oraz celów treningowych klienta.
na ocenę 5	Student doskonale zna zasady treningu siłowego, potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych zarówno metodą bezpośrednią jak i pośrednią, student potrafi ocenić skład włókien mięśniowych metodą pośrednią oraz wykorzystać otrzymany wynik do zoptymalizowania treningu, student zna technikę wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, ekspanderów, potrafi zaprezentować klientowi poprawne wykonanie ćwiczenia oraz potrafi korygować błędy popełniane przez klienta, student zna specyfikę treningu siłowego dzieci, kobiet i osób starszych; szczegółowo zna zasady konstruowania treningu dla każdej z w/w grup osób, potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy, zależnie od wieku, płci, stanu fizjologicznego oraz celów treningowych klienta.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie zna metodyki treningów: ciężkoatletycznego, kulturystycznego, plyometrycznego, ekscentrycznego, statycznego, izometrycznego, izokinetycznego, inercyjnego, obwodowego, cardio, wyszczuplającego i crosfittu, student nie zna wpływu każdego z omawianych treningów na organizm człowieka, student nie potrafi zaprogramować i przeprowadzić rozgrzewki adekwatnej do potrzeb klienta, student nie zna przeciwwskazania do różnych form ćwiczeń.
na ocenę 3	Student zna metodykę treningów: ciężkoatletycznego, kulturystycznego, plyometrycznego, ekscentrycznego, statycznego, izometrycznego, izokinetycznego, inercyjnego, obwodowego, cardio, wyszczuplającego i crosfittu, student zna wpływ każdego z ww. treningów na organizm człowieka. Student potrafi zaprogramować i przeprowadzić rozgrzewkę adekwatną do potrzeb klienta, przeprowadzić stretching, student zna przeciwwskazania do różnych form ćwiczeń.
na ocenę 4	Student zna metodykę treningów: ciężkoatletycznego, kulturystycznego, plyometrycznego, ekscentrycznego, statycznego, izometrycznego, izokinetycznego, inercyjnego, obwodowego, cardio, wyszczuplającego i crosfittu, student potrafi prowadzić efektywne zajęcia bez specjalistycznych urządzeń na zewnątrz pomieszczeń, student potrafi poprowadzić zajęcia w oparciu o każdą z ww. metod treningowych, student zna wpływ każdego z w/w treningów na organizm człowieka, student potrafi zaprogramować i przeprowadzić rozgrzewkę adekwatną do potrzeb klienta, przeprowadzić stretching, student zna przeciwwskazania do różnych form ćwiczeń, student potrafi wskazać na skuteczne metody treningowe i te których efektywność nie jest dostatecznie potwierdzona.

na ocenę 5	Student zna metodykę treningów: ciężkoatletycznego, kulturystycznego, plyometrycznego, ekscentrycznego, statycznego, izometrycznego, izokinetycznego, inercyjnego, obwodowego, cardio, wyszczuplającego i crosfittu, student potrafi właściwie dobrać metodę treningową zależnie od celów treningowych klienta, student potrafi prowadzić efektywne zajęcia bez specjalistycznych urządzeń na zewnątrz pomieszczeń, student potrafi poprowadzić zajęcia w oparciu o każdą z ww. metod treningowych, student zna wpływ każdego z w/w treningów na organizm człowieka, student potrafi zaprogramować i przeprowadzić rozgrzewkę adekwatną do potrzeb klienta, przeprowadzić stretching, student zna przeciwwskazania do różnych form ćwiczeń, student potrafi wskazać na skuteczne metody treningowe i te których efektywność nie jest dostatecznie potwierdzona, student potrafi w oparciu o fachową wiedzę przekonywać klienta do właściwych zachowań prozdrowotnych
------------	--

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W2, A1_W8 A1_W9	C1	W1-W5, ĆW1, ĆW3	M1-M4	P1, P2
EK2	A1_U9, A1_U10 A1_U13, A1_K9 A1_K10, A1_K11	C2, C3	W6-W8, W18-W28, ĆW2, ĆW4-ĆW10	M1-M3	P1, F1
EK3	A1_W16, A1_U17 A1_U25, A1_K1 A1_K5	C2, C3	ĆW11-ĆW44, W9- W17	M1-M3	P1, F1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Górski J. (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
2.	Zajac A., <i>Współczesny trening siły mięśniowej</i> , Katowice 2010.
3.	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., <i>Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców</i> , „Biblioteka trenera”, Warszawa 2001.
4.	Demeilles L., Kruszewski M., <i>Kulturystyka dla każdego</i> , Wrocław 2001.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Starrett K., Cordoza G., <i>Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
----	--

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)