

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim:	KULTURYSTYKA - KOREKCJA
Nazwa w języku angielskim:	BODY – BUILDING FOR CORRECTION OF POSTURE
Profil:	ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma:	I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu:	wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu:	WFW033050
Grupa kursów:	NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Świadomość zaburzeń prawidłowej postawy ciała jakie występują u uczestnika zajęć.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Uświadomienie potrzeby systematycznej aktywności fizycznej.
 C2: Równoważenie jednostronnych specjalistycznych przeciążeń.
 C3: Praca nad przywróceniem zachwianej równowagi mięśniowej.
 C4: Przywracanie ruchomości w stawach oraz optymalizacja ich funkcjonowania.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna zasady bezpiecznego treningu siłowego.
 PEK_W02: Student posiada podstawową wiedzę z metodyki ćwiczeń siłowych.
 PEK_W03: Zna rolę rozgrzewki w treningu kulturystycznym.
 PEK_W04: Zna rolę ćwiczeń rozciągających.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami.
 PEK_U02: Potrafi zastosować w praktyce ćwiczenia rozciągające główne grupy mięśniowe.
 PEK_U03: Potrafi w praktyce zastosować poprawną technikę dobranych do indywidualnych potrzeb ćwiczeń.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Ma świadomość ważności systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
 PEK_K02: Potrafi w kulturalny sposób wykonywać trening indywidualny pracując w grupie zajęciowej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń siłowych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Zapoznanie się z poprawną techniką wykonywania ćwiczeń, na urządzeniach i przy użyciu wolnych ciężarów, z małym obciążeniem.	2
Ćw. 2-3	Omówienie roli rozgrzewki w treningu kulturystycznym oraz zasad obowiązujących w treningu osób z problemami w obrębie kręgosłupa. Indywidualne rozmowy z zainteresowanymi.	4
Ćw. 4-5	Ćw. korekcyjne dla osób garbiących się. Omówienie prawidłowej postawy ciała-korekcja indywidualna.	4
Ćw. 6-7	Zastosowanie niestabilnego podłoża (bossu, piłki, poduszki) w treningu kulturystycznym w celu uaktywnienia mięśniówki głębokiej i poprawienia stabilizacji stawów. Trening indywidualny.	4
Ćw. 8-14	Trening indywidualny dostosowany do potrzeb uczestnika zajęć, omówienie efektywnych ćwiczeń mm. brzucha (m. prosty brzucha z naciskiem na dolne partie, mm. skośne brzucha oraz m. poprzeczny brzucha) ćw. rozciągające główne grupy mięśniowe, kontrola utrzymania poprawnych pozycji ciała w trakcie ćwiczeń oraz poprawnego oddychania, przykłady ćw. stabilizujących stawy. Omówienie treningu wykonywanego w celu uzyskania przyrostów masy ciała, oraz treningu na spadek masy ciała. Zasady odżywiania się i regeneracji. Indywidualne wskazówki co do dalszego treningu.	14
Ćw. 15	Zajęcia podsumowujące semestr-omówienie aktywności, ocen. Ćwiczenia indywidualne.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02, W03, W04	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02, U03	Demonstracja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

[1] Brotzman, S., Wilk K.: *Rehabilitacja Ortopedyczna*. Wrocław: Wydawnictwo Elsevier Urban&Partner, 2009.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

[1] Ignasiak Z.: *Anatomia układu ruchu*. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, 2012.

[2] Delavier F.: *Atlas treningu siłowego*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011.

[3] Stefaniak T.: *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*. Wrocław: Wydawnictwo BK, 2001.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Izabela Hrabąńska, izabela.hrabanska@pwr.edu.pl