

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** KULTURYSTYKA  
**Nazwa w języku angielskim:** BODY BUILDING  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW033052  
**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 uczestnictwa w zajęciach z dużym obciążeniem.
2. Odpowiedni strój i obuwie sportowe.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Zwiększenie wytrzymałości siłowej, siły dynamicznej i siły maksymalnej oraz korekta sylwetki.  
C2: Zapoznanie z metodami: powtórzeniową, szybkościowo- siłową oraz maksymalnych obciążeń mających zastosowanie w dalszych etapach treningu skoncentrowanego odpowiednio na kształtowaniu tzw. masy mięśniowej, siły dynamicznej i siły maksymalnej.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

- PEK\_W01: Znajomość zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyrządów znajdujących się w siłowni.  
PEK\_W02: Posiada podstawową wiedzę z metodyki ćwiczeń siłowych oraz zna podstawy racjonalnego odżywiania.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEK\_U01: Wykonuje ćwiczenia na podstawowe grupy mięśniowe i potrafi kontrolować intensywność wysiłku.  
PEK\_U02: Potrafi obiektywnie ocenić wygląd partii mięśniowych decydujących o sylwetce ćwiczącego.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEK\_K01: Posiada świadomość ważności aktywności fizycznej przez całe życie.  
PEK\_K02: Ma świadomość promowania społecznego i kulturowego znaczenia sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kulturystyki.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
Ćw. 1-4	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, omówienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyborów znajdujących się w siłowni, kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Zapoznanie się techniką wykonywania ćwiczeń na urządzeniach i przy użyciu przyborów, z małym obciążeniem. Pomiar siły maksymalnej wg formuły Brzyckiego.	8
Ćw. 5-7	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej i lokalnej wytrzymałości siłowej z zastosowaniem treningu obwodowego pod kontrolą prowadzącego.	6
Ćw. 7-14	Zapoznanie ćwiczących z metodami: powtórzeniową, szybkościowo-siłową i obciążeń maksymalnych mających zastosowanie w dalszych etapach treningu skoncentrowanego na kształtowaniu masy mięśniowej, siły dynamicznej i siły maksymalnej. Omówienie zasad racjonalnego odżywiania.	14
Ćw. 15	Pomiar siły maksymalnej z wykorzystaniem formuły Brzyckiego celem porównania z wynikiem z początku semestru. Zaliczenie semestru.	2
Suma godzin		30

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Wykład.

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

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

#### **LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA**

##### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] Trzaskom Z., Trzaskom Ł.: *Zwiększanie siły mięśniowej sportowców wysokiej klasy*. Warszawa: Sport Wyczynowy, 1999 nr 1-2.
- [2] Perkawski. K., Śledziwski D.: *Metodyczne podstawy treningu sportowego*. Warszawa: Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, 1998.

##### **OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

Jerzy Biezuński, jerzy.biezuński@pwr.edu.pl