

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2021/2022

| | | |
|----------------------------------|----------------------|---|
| Kod przedmiotu | 0114.7.WF2.FI6.TiPTW | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | <i>Teoria i praktyka treningu wytrzymałościowego</i> <i>Theory and practice of endurance training</i> |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

| | |
|---|------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| 1.2. Forma studiów | stacjonarne/niestacjonarne |
| 1.3. Poziom studiów | drugiego stopnia |
| 1.4. Profil studiów* | praktyczny |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | dr Robert Dutkiewicz |
| 1.6. Kontakt | robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl |

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|---|
| 2.1. Język wykładowy | język polski |
| 2.2. Wymagania wstępne* | znajomość fizjologii, wysiłku, teorii treningu sportowego |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 3.1. Forma zajęć | wykłady, ćwiczenia | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | sale wykładowe UJK, hala sportowa i siłownia CSiR | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | zaliczenie z oceną | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | wykłady: Wykłady multimedialne, praca w grupach, prezentacja prac studenckich ćwiczenia: zajęcia praktyczne, ćwiczenia | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | 1. Galloway J. Bieganie metodą Gallowaya. Ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą! Helion 2015. 2. Daniels J. Bieganie metodą Danielsa Spacery 2014. 3. Pfitzinger P., Dugas S. Maraton Zaawansowany. inne spacery 2015. |
| | uzupełniająca | 1. Skarżyński J. Biegiem przez życie Galaktyka 2017. 2. Lewis G. Maharam Biegaj zdrowo Spacery 2013. 3. Friel J. Triathlon. Biblia treningu. Buk Rower 2012. |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|--|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady: C1. Zapoznanie studenta z procesem planowania i programowania treningu biegowego w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze na różnych dystansach.</p> <p>Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z zasadami treningu fizycznego. C2. Wyposażenie studenta w praktyczne umiejętności doboru odpowiednich metod, form i środków treningowych dla ludzi o różnym poziomie sprawności fizycznej.</p> |
| <p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> Elementy treningu. Odżywianie i nawadnianie, równowaga między treningiem a regeneracją. Trening uzupełniający. Redukcja(tapering) a wyniki w maratonie. Strategia dnia zawodów. <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Podstawowe wskaźniki zdrowia pozytywnego. Fizjologiczne zasady treningu fizycznego. Rodzaje wysiłku fizycznego. Zasady treningu i technika biegania, profile aerobowe i treningowe, trening i intensywność, wartości VDOT, sezon treningowy, trening dla zdrowia, przygotowanie do biegu 800m 1500-3000m, 5000, 10000, półmaratonu i maratonu, przerwy treningowe, procedura testu profilu aerobowego, treningi wysokoobciążeniowe. Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening uzupełniający. |

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia |
|--|---|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | <i>Student zna podstawowe reakcje organizmu na określony wysiłek fizyczny.</i> | WF2P_W03 |
| W02 | <i>Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych związanych z treningiem wytrzymałościowym.</i> | WF2P_W09 WF2P_W16 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| U01 | <i>Potrafi kontrolować intensywność treningu na podstawie tętna i dostosować ją do zaplanowanych celów treningowych.</i> | WF2P_U01 WF2P_U02 WF2P_U03 |
| U02 | <i>Potrafi samodzielnie przygotować oraz przeprowadzić zajęcia z zakresu treningu biegowo-wytrzymałościowego, dopasowując ich formę do wieku, płci oraz warunków bazowych środowiskowych i klimatycznych.</i> | WF2P_U06 WF2P_U19 |
| U03 | <i>Potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej w oparciu o sprzęt i przyrządy sportowe wykorzystywanych do prowadzenia zajęć treningu biegowo-wytrzymałościowego.</i> | WF2P_U06 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | <i>Ma świadomość ważności całonocnej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.</i> | WF2P_K09 |
| K02 | <i>Jest zorientowany na kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji ruchowej.</i> | WF2P_K01 |

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|----------------|---|-----|
| | Egzamin pisemny* | | | Kolokwium* | | | Projekt* | | | Aktywność na zajęciach* | | | Praca własna* | | | Praca w grupie* | | | Inne (jakie?)* | | |
| | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | |
| | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... |
| W01 | | | | x | x | | | | | | | | | x | | | | | | | |
| W02 | | | | x | x | | | | | | | | | x | | | | | | | |
| U01 | | | | x | x | | | | x | | | | | x | | | | | | | |
| U02 | | | | x | | | | | x | | | | | x | | | | | | | |
| U03 | | | | x | x | | | | x | | | | | x | | | | | | | |
| K01 | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | |
| K02 | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | |

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć | Ocena | Kryterium oceny |
|-------------|-------|--|
| Wykłady (W) | 3 | 61-68% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu przygotowania do biegania, z zakresu treningu, odżywiania, regeneracji, taperingu i startu w zawodach. |
| | 3,5 | 69- 76% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu przygotowania do biegania, z zakresu treningu, odżywiania, regeneracji, taperingu i startu w zawodach. |
| | 4 | 77-84% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu przygotowania do biegania z zakresu treningu, odżywiania, regeneracji, taperingu i startu w zawodach. |
| | 4,5 | 85- 92% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu przygotowania do biegania, z zakresu treningu, odżywiania, regeneracji, taperingu i startu w zawodach. |
| | 5 | 93-100% punktów z kolokwium – student opanował wiedzę z zakresu przygotowania do biegania, z zakresu treningu, odżywiania, regeneracji, taperingu i startu w zawodach. |

| | | |
|-----------------------|------------|---|
| ćwiczenia (C)* | 3 | <i>Student opanował w 61-68% materiał z zakresu projektowania treningu biegowo-wytrzymałościowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola, zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowych, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.</i> |
| | 3,5 | <i>Student opanował w 69- 76% materiał z zakresu projektowania treningu biegowo-wytrzymałościowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola, zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowych, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.</i> |
| | 4 | <i>Student opanował w 77- 84% materiał z zakresu projektowania treningu biegowo-wytrzymałościowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola, zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowych, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.</i> |
| | 4,5 | <i>Student opanował w 85- 92% materiał z zakresu projektowania treningu biegowo-wytrzymałościowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola, zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowych, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.</i> |
| | 5 | <i>Student opanował w 93-100% materiał z zakresu projektowania treningu biegowo-wytrzymałościowego, pomiaru w cyklu działań: diagnoza-prognoza-kontrola, zbierania, porządkowania i wykorzystania danych pomiarowych, samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu.</i> |

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta | |
|---|---------------------|-----------------------|
| | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | 40 | 25 |
| <i>Udział w wykładach</i> | 10 | 10 |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i> | 30 | 15 |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i> | 35 | 50 |
| <i>Przygotowanie do wykładu</i> | 5 | 10 |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i> | 10 | 15 |
| <i>Przygotowanie kolokwium</i> | 10 | 15 |
| <i>Zebrań materiałów do projektu - Przygotowanie planu treningu wytrzymałościowego</i> | 10 | 10 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 75 | 75 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 3 | 3 |

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....