

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

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! Wyd. Helion. Gliwice 2015. 2. Pfitzinger P, Daglas S. Maraton Zaawansowany. Wyd. Inne Spacery 2015.
	uzupełniająca	1. Skarżyński J. Biegiem przez życie. Wyd. Galaktyka. Łódź 2017. 2. Maharam L.G. Biegaj zdrowo. Wyd. Inne Spacery 2013. 3. Friel J. Triathlon. Biblia treningu. Buk Rower 2012.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Poznanie przez studenta procesu planowania i programowania treningu biegowego w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze na różnych dystansach. C2. Student potrafi planować i stosować elementy treningu, dobrać odpowiednie strategie odżywiania, nawadniania i regeneracji oraz opracowywać trening uzupełniający i tapering w celu optymalizacji wyników sportowych. C3. Student potrafi współpracować w grupie podczas przygotowań treningowych i zawodów, wspierać innych w realizacji planu treningowego oraz promować zdrowe nawyki żywieniowe i regeneracyjne w zespole. 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. C3. Student potrafi współpracować i wspierać innych podczas treningu biegowego i ćwiczeń ogólnorozwojowych, promując bezpieczne wykonywanie ćwiczeń, motywując do regularnej aktywności fizycznej oraz odpowiedzialnie uczestnicząc w pracy grupowej i zespołowej.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: - Elementy treningu. - Odżywianie i nawadnianie, równowaga między treningiem a regeneracją. - Trening uzupełniający. - Redukcja(tapering) a wyniki w maratonie. - Strategia dnia zawodów.

Ćwiczenia:

1. Podstawowe wskaźniki zdrowia pozytywnego.
2. Fizjologiczne zasady treningu fizycznego.
3. Rodzaje wysiłku fizycznego.
4. 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.
5. 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	Student zna podstawowe reakcje organizmu na określony wysiłek fizyczny.	WF2P_W03 NAU2_W06
W02	Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych związanych z treningiem wytrzymałościowym.	WF2P_W09 WF2P_W16
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi kontrolować intensywność treningu na podstawie tętna i dostosować ją do zaplanowanych celów treningowych.	WF2P_U01 WF2P_U02 WF2P_U03
U02	Potrafi samodzielnie przygotować oraz przeprowadzić zajęcia z zakresu treningu biegowo-wytrzymałościowego, dopasowując ich formę do wieku, płci oraz warunków bazowych środowiskowych i klimatycznych.	WF2P_U06 WF2P_U19
U03	Potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej w oparciu o sprzęt i przyrządy sportowe wykorzystywanych do prowadzenia zajęć treningu biegowo-wytrzymałościowego.	WF2P_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Ma świadomość ważności całonocnej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.	WF2P_K09
K02	Jest zorientowany na kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji ruchowej.	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	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.
	3,5	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.
	4	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.
	4,5	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.
	5	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.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	30	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie kolokwium	10	15
Zebrań materiałów do projektu - Przygotowanie planu treningu wytrzymałościowego	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)

.....