

Trening wytrzymałościowy i cardio - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening wytrzymałościowy i cardio
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-TWC
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z procesem treningowym w zakresie poprawy i utrzymania poziomu zdolności do wykonywania wysiłków z dominacją tlenowego toru przemian. Nabycie umiejętności prowadzenia treningu wytrzymałościowego różnymi metodami dostosowanymi do potrzeb uczestników.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz teorii treningu sportowego

Zakres tematyczny

1. Adaptacja treningowa
2. Zasada superkompensacji treningowej
3. Trening wytrzymałościowy a wypoczynek
4. Składowe treningu wytrzymałościowego
5. Metody stosowane w treningu wytrzymałościowym
6. Metodyczne wskazówki dotyczące treningu zakresów energetycznych
7. Intensyfikacja treningowa
8. Trening ogólnorozwojowy
9. Trening szybkości (wydolności beztlenowej)
10. Planowanie i periodyzacja treningu wytrzymałościowego

Metody kształcenia

Metoda pogładowa, metoda analityczna, dyskusja problemowa, samodzielne opracowywanie materiałów metodycznych, praca w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencją urazów, zaburzeń powysiłkowych.	K2_K07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu wytrzymałościowego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych.	K2_K09	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student definiuje, różnicuje i wyjaśnia zasady treningu wytrzymałościowego, zna objawy najczęściej występujących urazów.	K2_W10	sprawdzian z progami punktowymi	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi ocenić, prognozować, przeprowadzić i ewaluować program treningu wytrzymałościowego. Ma umiejętność doboru ćwiczeń, form i obciążeń dla osób w różnym wieku, stanie wydolności oraz stanie zdrowia.	K2_U10	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - przygotowanie projektu	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć realizowanych w czasie laboratoriów. Ocenie podlegają: kolokwium sprawdzające wiedzę, projekt indywidualny, ocena z wykonania zadań praktycznych realizowanych na zajęciach.

Dopuszcza się 20% nieobecności (usprawiedliwionych), które Student powinien uzupełnić w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia (max na dwa tygodnie przed końcem zajęć). Usprawiedliwioną nieobecność Student/-ka zobowiązani są odpracować w formie odpowiedzi ustnej lub pisemnej (wg wskazań osoby prowadzącej). Pozostałe warunki, nie wymienione w punkcie rozstrzygane są zgodnie z Regulaminem Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Gabrys T. Stanula A. Trening sportowy II. Planowanie, kontrola, sterowanie. (2016)
2. Stanula A. Szmatlan - Gabrys U. (2016) Trening sportowy I. Planowanie, kontrola, sterowanie.
3. Adach Z. i in. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL.2019
4. Starrett K.Murphy T.J. Gotowy do biegu. Jak uwolnić wrodzoną zdolność do biegania bez kontuzji. Wyd. Galaktyka 2015.

Literatura uzupełniająca

1. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999.
2. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 26-04-2022 22:19)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ