

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 2018/2019

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

Przygotowanie studenta do samodzielnego formułowania celów i opracowywania programów wykorzystujących ćwiczenia wytrzymałościowe z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb, stanu zdrowia, bezpieczeństwa ćwiczących.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz teorii treningu sportowego

Zakres tematyczny

Trening wytrzymałościowy–cel, dobór form, obciążeń i intensywności, metodyka prowadzenia zajęć, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń, profilaktyka urazów. Formy treningu wytrzymałościowego (bieg, jazda na rowerze, marsz i marszobieg, pływanie, step, skoki na skakance, rolki, ćwiczenia z przyborami, formy taneczne). Trening w plenerze-zasady i formy, wykorzystanie przeszkód i naturalnego ukształtowania terenu.

Metody kształcenia

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

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu wytrzymałościowego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych.	K2_K01 K2_K09	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencją urazów, zaburzeń powysiłkowych.	K2_K07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student definiuje, różnicuje i wyjaśnia zasady treningu wytrzymałościowego, zna objawy najczęściej występujących urazów.	K2_W02	sprawdzian z progami punktowymi	Laboratorium
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 K2_U12	- 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. Student nieobecny na zajęciach powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

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. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa, Poznań 2016.
2. Margulec-Adamowicz N. Molik B, Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Wyd. PZWL 2014.
3. Starrett K.Murphy T.J. Gotowy do biegu. Jak uwolnić wrodzoną zdolność do biegania bez kontuzji. Wyd. Galaktyka 2015.
4. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999.
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 18-10-2018 18:24)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ