



KARTA PRZEDMIOTU

D2/1 Podstawy kształtowania zdolności wysiłkowych

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Podstawy kształtowania zdolności wysiłkowych D2/1
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	2
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	4,5
Koordinator przedmiotu:	dr hab. prof. KPU Emilian Zadarko

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów ze z zasadami kształtowania zdolności wysiłkowych, w aspektach zdrowotnych i specyfiki różnych dyscyplin sportowych. Przygotowanie studentów do samodzielnego planowania i kontrolowania efektywności treningu wytrzymałości tlenowej i beztlenowej z uwzględnieniem wieku, możliwości i poziomu sprawności ćwiczących. Praktyczne nauczanie ćwiczeń w różnych warunkach terenowych i na różnych przyrządach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.4 -w. 5 godz. ćw.15 godz, sem. 5 -ćw. 15 godz. st. niestacjonarne sem.4-w. 5 godz., ćw. 10 godz. sem. 5 ćw. 10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D2/1_W01	1. Wie jaki jest wpływ treningu wytrzymałości na zmiany fizjologiczne w organizmie człowieka.	K_W04	Ćwiczenia praktyczne, Wykład, film dydaktyczny	Dyskusja, samodzielne prowadzenie zajęć, egzamin
D2/1_W02	2. Zna metody, formy i zasady treningu wytrzymałości tlenowej i beztlenowej	K_W05	Ćw. praktyczne, Konsultacje Wykład	Dyskusja, egzamin, Projekt planu treningowego

D2/1_W03	3. Zna zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć	K_W10	Zajęcia praktyczne, konsultacje	Samodzielne prowadzenie zajęć, egzamin	
D2/1_U01	4. Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować efektywność treningu wytrzymałości z wykorzystaniem różnych metod, w zależności od potrzeb ćwiczącego	K_U06 K_U12	Ćwiczenia praktyczne, Dyskusja	Ocena projektu i prowadzenia zajęć	
D2/1_U02	5. Potrafi właściwie przeprowadzić zajęcia kształtowania zdolności wysiłkowych o charakterze zdrowotnym i sportowym	K_U02	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć. Praktyka w klubie fitness	
D2/1_K01	6. Ma świadomość konieczności dbania o poziom sprawności fizycznej i propagowania własnym przykładem postępowania prozdrowotnego.	K_K04	Ćw. praktyczne	Dyskusja , egzamin	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2	stacjonarne		niestacjonarne	
		Sem.2	Sem.4	Sem.2	Sem.4
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne Wykład konsultacje w sumie: ECTS	15 g. 5 g. 2g. 22g 0,9	15 g. 5g. 5g. 20 g 0,7	10 g. 5g. 2g. 17 g 0,7	10g. 5g 5g 15 g. 0,5
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, sieci w sumie: ECTS	2 g. 2 g. 4 g. 0,1	5 g. 5 g. 10 g. 0,3	5 g. 3 g. 8 g. 0,3	5 g. 10 g. 15 g. 0,5
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach konsultacje w sumie: ECTS	15 g 2 g. 17 g 0,6	15g 5 g. 20 g. 0,7	10 g 2 g. 12 g. 0,4	10 g. 5 g g 0,5

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Semestr 4 i 5 1.Organizacja i założenia programowe. Bezpieczeństwo podczas treningu , dobór sprzętu, suplementacja, nawadnianie. 2.Zdolności wysiłkowe – podstawowe pojęcia. Specyfika zdolności wysiłkowych, tlenowych i beztlenowych, ich determinanty. 3.Energetyka wysiłku fizycznego. Obciążenia treningowe. Efekty po treningowe. 4.Wydolność tlenowa, specyfika. VO2max. Jego zmiany pod wpływem treningu.
---	--

	<p>5.Trening wysokogórski i w warunkach hipoksji.</p> <p>6.Plany treningowe w kształtowaniu zdolności wysiłkowych.</p> <p>7.Rozgrzewka w treningu wysiłkowym. Tok zajęć treningowych. Metodyka kształtowania wytrzymałości.</p> <p>8.Kształtowanie zdolności wysiłkowych z uwzględnieniem wieku, płci, sprawności fizycznej i budowy ciała osoby ćwiczącej.</p> <p>9.Metody i formy kształtowania wytrzymałości tlenowej.</p> <p>10.Trening wytrzymałości w terenie górskim, na stadionie, w lesie. Trening kompleksowy i wspomagający.</p> <p>11.Metody pośrednie, bezpośrednie i terenowe kontroli wytrzymałości tlenowej i mocy tlenowej dla dzieci, młodzieży i dorosłych.</p> <p>12.Trening wytrzymałości, odżywianie, kontrola masy ciała.</p> <p>13.Próg tlenowy, beztlenowy i jego wyznaczenie i zastosowanie w treningu wytrzymałości.</p> <p>14.Wykorzystanie wskaźnika tętna podczas treningu.</p> <p>15.Wydolność beztlenowa – metody, formy kształtowania szybkości i wytrzymałości szybkościowej.</p> <p>16.Wytrzymałość siłowa – metody, formy kształtowania.</p> <p>17.Kontrola wydolności anaerobowej. Zasady bezpieczeństwa, interpretacja wyników, przeprowadzenie prób.</p> <p>18.Specyfika treningu wydolności tlenowej, beztlenowej w zależności od specyfiki dyscypliny sportowej.</p> <p>19.Specyfika kształtowania wytrzymałości z zastosowaniem różnych przyborów i przyrządów: rowery, nornic walking, rower spinningowy itp.</p> <p>20.Projektowanie, planowanie zajęć ukierunkowanych na cel prozdrowotny i sportowy.</p> <p>21.Pedagogizacja – prowadzenia zajęć wysiłkowych w różnych porach roku, w różnych warunkach terenowych.</p> <p>23.Doskonałość techniczna ćwiczeń i ich zastosowanie jako środków treningowych (odbici, lądowania, podskoki, wyskoki, zeskoki, wieloskoki, skipy, wieloboje rzutowe, „pędzel płotkarski”, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, przebieżki, rytmy).</p> <p>24.Obwód stacyjny, tor przeszkód w treningu ogólnorozwojowym i specjalnym.</p> <p>25.Ćwiczenia utylitarne w treningu osobistym (dźwiganie, noszenie, koszenie, kopanie łopata, rzucanie, grabienie i inne).</p>
Metody i techniki kształcenia:	<p>metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne,</p> <p>metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,</p> <p>materiały audiowizualne</p> <p>-wykład</p>
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w planowanych zajęciach.</p> <p>Dopuszczalna jedna nieobecność na wykładach i ćwiczeniach.</p> <p>W sem. 4 przygotowanie charakterystyki zawodnika/na przykładzie własnym/, bazy środków treningowych oraz mikrocyklu przygotowania ogólnego.</p> <p>W sem. 5 przygotowanie dla siebie planu treningowego w wymiarze rocznym uwzględniającym poszczególne rodzaje mezo i makrocykli.</p> <p>Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie z wykładów na podstawie obecności oraz zaliczenia z ćwiczeń</p>
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>
Sposób obliczania	<p>Ocena końcowa z przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych</p>

oceny końcowej:	w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 30% Ocena zebranych materiałów 30% Ocena z wykładów 40% Ocena końcowa 50% z egzaminu 50% z ćwiczeń
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach oraz w treningach sekcji lekkoatletycznej.
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Znajomość anatomii, fizjologii wysiłku, teorii sportu dzieci i młodzieży
Zalecana literatura:	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bomba T., Haff G.: Periodyzacja, teoria i praktyka w treningu. COS Warszawa 2011 2. Cabak A., Janczak Z., Magiera, Niemierzycka A., Zdrodowska A.: Ocena progu przemian beztlenowych w warunkach laboratoryjnych - porównanie metod. „Medycyna sportowa” 5, 262-266, 2006. 3. Fortuna M. Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej tlenowej i beztlenowej. Kolegium Karkonoskie, Jelenia Góra 2008. 4. Gabryś T/red/ Teoria i praktyka wychowania fizycznego i sportu, PWSZ Oświęcim 2014 5. Górski J.: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL Warszawa 2002 6. Jaskólski A., Postawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF Wrocław 2006 7. Jethon Z., Zatoń M.; Fizjologiczne podstawy rozgrzewki w sporcie. Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych i promocji zdrowia, AWF Wrocław, 41-52, 1998. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bangsbo J. Sprawność fizyczna - naukowe podstawy treningu COS Warszawa 1999 2. Chmura J.: Szybkość w piłce nożnej, AWF Katowice 2001 3. Skarżyński J. Maraton, Szczecin 2013