

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/ 2021							
INFORMACJE OGÓLNE							
1. Nazwa przedmiotu kształcenia	Trening wytrzymałościowy						
2. Nazwa jednostki	Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia	treści kształcenia specjalnościowego						
4. Typ przedmiotu	do wyboru						
5. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS	3						
7. Poziom przedmiotu	podstawowy						
8. Rok studiów, semestr	rok II, semestr IV (letni)						
9. Liczba godzin w semestrze	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
	15	45					
10. Język wykładowy:							
11. Wykładowca (wykładowcy)	Mateusz Dziekan - mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE							
12. Wymagania wstępne							
1) brak							
2)							
13. Cele przedmiotu							
C1 Zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia							
C2 Zapoznaje się z pojęciem wytrzymałości i jej rodzajami.							
C3 Potrafi przeprowadzić trening wytrzymałościowy na różnych pułapach intensywności.							
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych							
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA							
EU01 Ma dodatkową wiedzę w zakresie wybranej specjalności						K_W37	
UMIEJĘTNOŚCI							
EU02 Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.						K_U22	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE							
EU03 Posiada umiejętność stałego dokształcania się.						K_K03	
EU04 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań.						K_K14	
15. Treści programowe							
Forma zajęć - wykłady							
1. Zagadnienia wprowadzające do przedmiotu.							
2. Wytrzymałość i jej rodzaje.							
3. Trening aerobowy i anaerobowy.							

4. Vo2max – pułap tlenowy. 5. Periodyzacja treningu wytrzymałościowego. 6. Bezpieczny trening wytrzymałościowy – zalecenia 7. Mobilizacja i prewencja w sporcie wytrzymałościowym. 8. Nawadnianie organizmu w sportach wytrzymałościowych. 9. Rola suplementacji w sportach wytrzymałościowych.	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Omówienie programu zajęć i metod pracy 2. Metody pomiaru intensywności ćwiczeń. 3. Trening wytrzymałościowy w praktyce. Zastosowanie różnych form aktywności. 4. Trening interwałowy. 5. Zaliczenie przedmiotu.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny (konwencjonalny) 2. Studium przypadku	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Kolokwium	
F2. Wejściówki	
P1. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	66
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie konspektów do zajęć	9
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Zbigniew Jatrzębski : Wytrzymałość, szybkość i siła specjalna zawodników zespołowych gier sportowych i sportów indywidualnych na różnych etapach przygotowań	
Literatura uzupełniająca:	
1) Kelly Starret , T.J Murphy „ Gotowy do biegu”	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. WYKŁAD - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt. Skala ocen: 0 – 11,9 pkt - niedostateczny (2,0) 12,0 – 13,9 pkt - dostateczny (3,0) 14,0 – 14,9 pkt - dostateczny plus (3,5) 15,0 – 16,9 pkt - dobry (4,0) 17,0 – 17,9 pkt - dobry plus (4,5) 18,0 - 20,0 pkt - bardzo dobry (5,0) Nieusprawiedliwiona nieobecność podczas kolokwium jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego. ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	

- Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć).

Praktyczne zaliczenie ćwiczeń np. testy aktywności.

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**