

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Przygotowanie wszechstronne w sporcie - środki ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_25.e_s

Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Zakład Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:
dr Roman Celka (Pracownia Gimnastyki)

Koordynator modułu:

prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Michał Włodarczyk
2. prof. dr hab. Jacek Zieliński
3. dr Monika Ciekot-Sołtysiak
5. dr Ewa Zarębska

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	20	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studenta z szerokim zakresem środków wytrzymałości biegowej
C02	Nauka zastosowań praktycznych środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej w treningu sportowym
C03	Zasady programowania środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej w jednostkach oraz okresach treningowych

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Wiedza na temat podstawowych funkcji ruchowych ciała ludzkiego
- Podstawowy poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania ćwiczeń biegowych

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Posiada wiedzę i wykazuje zrozumienie w zakresie mechanizmu działania środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ich z uwzględnieniem wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała zawodnika.	K_W10	P6S_WG
EK2	Potrafi zaplanować trening ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.	K_U07	P6S_UO P6S_UW
EK3	Posiada świadomość swoich umiejętności oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Potrafi współdziałać i jest otwarty na współpracę z innymi ekspertami.	K_KO1	P6S_KK

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wprowadzenie, przedstawienie podziału i charakterystyki środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej.	2
CW2	Ocena ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej	2
ĆW3	Bieg ciągły za stałą intensywnością, bieg ciągły ze zmianą intensywności	2
ĆW4	Zabawa biegowa	2
ĆW 5	Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT, <i>high-intensity interval training</i>) - trening interwałowy aerobowy (AIT, <i>aerobic interval training</i>)	2
ĆW 6	Tempo ekstensywne	2
ĆW 7	Tempo intensywne	2
ĆW 8	Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT, <i>high-intensity interval training</i>) - trening interwałowy sprinterski (SIT, <i>sprint interval training</i>)	2
ĆW 9	Zdolność do powtarzania sprintów (RSA, <i>repeated sprint ability</i>) w grach zespołowych)	2
ĆW 10	Zaliczenie	2
	Razem	20

6. Metody dydaktyczne

M1	Zajęcia ruchowe
M2	Raporty z przebiegu sesji treningowych

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	2
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	2
Przygotowanie do egzaminu	1
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena zadań przeprowadzonych przez studentów
F2	Ocena umiejętności/poprawności wykonywanych ćwiczeń
F3	Ocena postawy i zainteresowania treścią zajęć.

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie dotyczące podstaw projektowania i realizacji treningu biegowego z wykorzystaniem środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej.
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia.
- Poprawne wykonanie zadań biegowych
- Uczestnictwo w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy i nie wykazuje zrozumienie w zakresie mechanizmu działania środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej, nie potrafi wykorzystać i wdrożyć zasad ich stosowania z uwzględnieniem wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała zawodnika.
na ocenę 3	Student posiada podstawową wiedzę i wykazuje zrozumienie w zakresie mechanizmu działania środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ich stosowania z uwzględnieniem wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała zawodnika.
na ocenę 4	Student posiada dużą wiedzę i zrozumienie w zakresie mechanizmu działania środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ich stosowania z uwzględnieniem wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała zawodnika.
na ocenę 5	Student posiada pełną wiedzę i zrozumienie w zakresie mechanizmu działania środków ogólnej i specjalnej wytrzymałości biegowej, potrafi wykorzystać i wdrożyć zasady ich stosowania z uwzględnieniem wieku, sprawności fizycznej i budowy ciała zawodnika.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi zaplanować treningu biegowego wytrzymałości ogólnej i specjalnej w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 3	Student w stopniu zadowalającym potrafi zaplanować trening biegowy wytrzymałości ogólnej i specjalnej w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 4	Student dobrze potrafi zaplanować treningu biegowy wytrzymałości ogólnej i specjalnej w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 5	Student w pełni potrafi zaplanować trening biegowy wytrzymałości ogólnej i specjalnej w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych poziomach szkolenia.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności oraz nie czuje potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Nie wykazuje chęci współdziałania i wymiany wiedzy z innymi ekspertami.
na ocenę 3	Student posiada podstawowe umiejętności oraz podejmuje podstawowe działania w kwestii doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Wyraża chęć współdziałania z innymi specjalistami.
na ocenę 4	Student posiada bardzo dobre umiejętności oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego. Podejmuje próby współdziałania i wymiany wiedzy z innymi ekspertami.
na ocenę 5	Student wykazuje swoją postawą, że regularnie wzbogaca swoją wiedzę w zakresie realizowanych zadań dydaktycznych. Efektywnie współpracuje z ekspertami z zakresu treningu biegowego wytrzymałości ogólnej i specjalnej.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_K10	C3	ĆW1-10	M1-2	F1-F3
EK2	K_U07	C2	ĆW1-10	M1-2	F1, F2, P1
EK3	K_KO1	C1	ĆW1-10	M1-2	F3, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Stawczyk Z., 2001, Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań
2	Stawczyk Z. (red), 1999 Zarys Lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli Wychowania Fizycznego AWF Poznań
3	Stawczyk Z., 1998, Gry i zabawy lekkoatletyczne, AWF Poznań
4	Prus G., 1997, Trening w biegach średnich i długich, AWF Katowice
5	Socha S. (red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu. AWF Katowice

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
5	Bompa T., 2015, Periodization Training for Sports
6	Boyle M., 2010, Advances in Functional Training. On Target Publications
7	Boyle M., 2016, New Functional Training for Sports. Human Kinetics
8	Haff G., Triplett T., 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics
9	Iskra J. (red), Osik T, Walaszczyk A., 2002, Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych. ARF Media, Poznań
10	Sozański H. (1999), Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu