

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: JOGGING
Nazwa w języku angielskim: JOGGING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033042
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń z intensywnością do 80% tętna maksymalnego
3. Motywacja do uczestnictwa w zajęciach bez względu na warunki atmosferyczne (np. bieganie w deszczu, po śniegu itp.)

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Progresja wytrzymałości ogólnej i wydolności układu sercowo-naczyniowego.
 C2: Przebiegnięcie w dowolnym tempie dystansu 10 km.
 C3: Zmiana proporcji składu ciała –obniżenie zawartości tkanki tłuszczowej.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna metody treningowe kształtujące wytrzymałość.

PEK_W02: Student zna podstawowe reakcje organizmu na określony wysiłek fizyczny.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student potrafi ocenić stan wytrzymałości i wydolności swojego organizmu na podstawie tętna i wyników testów sprawności (np. testu Cooper'a).

PEK_U02: Student potrafi kontrolować intensywność treningu na podstawie tętna i dostosować ją do zaplanowanych celów treningowych.

PEK_U03: Student potrafi zaplanować trening pod kątem rozwoju wytrzymałości ogólnej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Student jest zmotywowany do pracy nad rozwojem wydolności swojego organizmu (pokonuje swoje ograniczenia psychiczne).

PEK_K02: Student chętnie uczestniczy w biegach masowych organizowanych na terenie Wrocławia i kraju.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z warunkami zaliczenia kursu, programem zajęć, kryteriami oceniania, zasadami bhp. Ustalenia osobistych celów związanych z poprawą wydolności organizmu. Podstawowe wiadomości na temat reakcji organizmu na wysiłek sportowy. Przygotowanie organizmu do biegu ciągłego.	2
Ćw. 2	Ocena intensywności wysiłku na podstawie tętna, nauka obsługi pulsometru. Ocena składu ciała na podstawie pomiaru tkanki tłuszczowej urządzeniem wykorzystującym impedancję bioelektryczną. Kształtowanie wytrzymałości metodą ciągłą.	2
Ćw. 3	Ocena stanu wytrzymałości organizmu testem Burpe'a lub Coopera (w zależności od poziomu zaawansowania grupy). Pomiar tkanki tłuszczowej za pomocą urządzenia wykorzystującego impedancję bioelektryczną.	2
Ćw. 4-6	Metody treningowe rozwoju wytrzymałości tlenowej Bieg ciągły 30-60 minut.	6
Ćw. 7	Zakresy treningowe doskonalące wytrzymałość tlenową. Wpływ wysiłków o charakterze aerobowym(tlenowym) i anaerobowym (beztlenowym) na redukcję tkanki tłuszczowej. Bieg metodą zmienną.	2
Ćw. 8-11	Zakresy treningowe doskonalące wytrzymałość tlenową i beztlenową. Biegi metodą ciągłą i interwałową. Mała Zabawa Biegowa.	8
Ćw. 12	Trening HIIT i jego wpływa na zmianę składu ciała- redukcję tkanki tłuszczowej.	2
Ćw. 13-14	Pokonywanie barier psychicznych – bieg ciągły na dystansie 10 km.	4
Ćw. 15	Ocena progresji wytrzymałości w stosunku do stanu na Ćw. 3. Pomiar tkanki tłuszczowej za pomocą urządzenia.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Wykład prowadzącego. N3. Testy, Pomiary.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja studenta, test.
F2	PEK_U01, U02, U03	Odpowiedź ustna, aktywność. Na ćw. 14 ocena progresji wyniku testem Cooper'a lub Burpe'a (w zależności od zaawansowania grupy) w stosunku do ćw. 3.
F3	PEK_K01, K02	Nieobowiązkowe starty w masowych imprezach biegowych.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2i F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Friel J.: <i>Trening z pulsometrem</i> . Zielonka: Wydawnictwo Inne Spacery, 2010. [2] Skarżyński J.: <i>Biegiem przez życie</i> . Szczecin: Wydawnictwo Megaspport, 2008.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [1] Fitzgerald M.: <i>Waga startowa</i> . Zielonka: Wydawnictwo Inne Spacery, 2012. [2] Daniels J.: <i>Bieganie metodą Danielsa</i> . Zielonka: Wydawnictwo Inne Spacery, 2014.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Marta Frank, marta.frank@pwr.edu.pl