

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Fizjologia wysiłku fizycznego						
2. Nazwa jednostki (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów Studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr 1 - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15		15				
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Marian Stelmach - dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość biologicznych podstaw budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego						
2) Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu biologii						
13. Cele przedmiotu						
C1	Poznanie fizjologicznych mechanizmów wysiłku fizycznego oraz uwarunkowań kształtowania sprawności i wydolności fizycznej					
C2	Poznanie podstawowych metod oceny stanu funkcjonalnego organizmu, sprawności i wydolności fizycznej					
C3	Nabycie umiejętności przeprowadzania pomiarów podstawowych parametrów i wskaźników fizjologicznych w spoczynku i podczas wysiłku					
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 Zna i rozumie pojęcia i terminologię biomedyczną stosowaną do opisywania budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz charakteryzowania fizjologicznych mechanizmów wysiłku fizycznego.					K_W01, K_W02	
EU02 Posiada znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz zna mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym					K_W06, K_W07	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do oceny aktualnej sytuacji społeczno-kulturowej w kontekście rozwoju aktywności sportowo-rekreacyjnej różnych grup ludzi					K_U01, K_U02	

EU04 Potrafi posługiwać się terminologią i specjalistyczną wiedzą do oceny zjawisk i zmian społeczno-kulturowych zachodzących w Europie i na Świecie w kontekście aktywności fizycznej	K_U04, K_U05
EU05 Umie samodzielnie zdobywać wiedzę i posługuje się podstawowym sprzętem badawczym	K_U09
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę oraz umiejętności badawcze oraz dba o swoje zdrowie i poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K01, K_K03
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1) Wprowadzenie do fizjologii wysiłku fizycznego - wyjaśnienie podstawowych pojęć 2) Układ ruchu – budowa, funkcje, nerwowa kontrola ruchów 3) Energetyka wysiłku fizycznego 4) Układy fizjologiczne i ich rola w regulacji wysiłków 5) Podstawowe zagadnienia treningu zdrowotnego i sportowego 6) Wysiłek fizyczny w profilaktyce i leczeniu chorób	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1) Budowa i funkcje układu sercowo-naczyniowego 2) Pomiary i ocena podstawowych parametrów układu krążenia 3) Budowa i funkcje układu oddechowego 4) Pomiary i ocena podstawowych parametrów układu krążenia 5) Fizjologiczna ocena wydolności fizycznej 6) Skład tkankowy w ocenie wydolności fizycznej	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Ćwiczenia laboratoryjne	
3. Filmy dydaktyczne	
4. Rozwiązywanie problemów	
5. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji	
F2. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań laboratoryjnych	
P1. Kolokwium międzysemestralne	
P2. Zaliczenie końcowe z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Przygotowanie się do laboratoriów	15
Samokształcenie (czytanie bieżącego piśmiennictwa)	5
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	15
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Górski J. (red), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2011, 2019	
2) Ignasiak Z., <i>Anatomia układu ruchu</i> , Elsevier Urban & Partner, wyd. 2, Wrocław 2013,	
3) Zatoń Marek, Jastrzębska Agnieszka (red.), <i>Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej</i> , Warszawa 2010	
Literatura uzupełniająca:	

1) Ponikowska B. (red. pol.), <i>Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
2) Kubica R. (redd.) <i>Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej: skrypt dla studentów wychowania fizycznego</i> - wyd., Wydawnictwo AWF, Kraków, 1999.
3) Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), <i>Advanced Exercise Physiology 2nd Edition</i> , ACSM Philadelphia 2013
4) Aktualne piśmiennictwo naukowe np. https://www.physiology.org

20. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 80%, U – 15%, K – 5%

Student otrzymuje końcowe zaliczenie z oceną na podstawie:

- stopnia przygotowania się i aktywności na zajęciach laboratoryjnych,
- złożenia wszystkich obowiązujących protokołów z zajęć laboratoryjnych, w tym protokołu z testu osobistej wydolności fizycznej fińskim testem marszowym
- pozytywnego zaliczenia kolokwium międzysemestralnego
- pisemnego testu sprawdzające wiedzę składającego się z 60 pytań jednokrotnego wyboru z treści obejmujących tematykę wykładów, laboratoriów oraz aktualności naukowych związanych z wysiłkiem fizycznym i zdrowiem - czas trwania testu 60 minut

- Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi.

Punktacja: każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 60 pkt., minimalnie 36 pkt.

- 0 – 35 pkt - niedostateczny (2,0)
- 36 – 40 dostateczny (3,0)
- 41 – 45 dostateczny plus (3,5)
- 46 – 50 dobry (4,0)
- 51 – 55 dobry plus (4,5)
- 56 - 60 bardzo dobry (5,0)

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w sali ćwiczeń w PSW w Białej Podlaskiej lub online
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

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

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