

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------------------------------------------------|-----|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 1. Nazwa przedmiotu kształcenia<br>Fizjologiczne aspekty wysiłku fizycznego                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 2. Nazwa jednostki (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW)<br>Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład turystyki i rekreacji                                                                                                                               |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 3. Grupa treści kształcenia<br>-                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 4. Typ przedmiotu<br>obowiązkowy                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 5. Poziom studiów<br>Studia drugiego stopnia                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 6. Liczba punktów ECTS<br>3                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 7. Poziom przedmiotu<br>średnio-zaawansowany                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 8. Rok studiów, semestr<br>I rok, semestr I - zimowy                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 9. Liczba godzin w semestrze                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| Wyk.                                                                                                                                                                                                                                                    | Ćw.                                                                                                              | L* | Prj. | Pbn. | Zp.                                             | Pr. |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 10. Język wykładowy: polski                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 11. Wykładowca (wykładowcy)<br>Marian Stelmach - dr                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 12. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 1) Znajomość podstaw fizjologii wysiłku fizycznego                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 2) Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu fizjologii wysiłkowej                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| 13. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| C1                                                                                                                                                                                                                                                      | Poznanie procesów energetycznych oraz fizjologicznych mechanizmów regulacyjnych związanych z wysiłkiem fizycznym |    |      |      |                                                 |     |
| C2                                                                                                                                                                                                                                                      | Poznanie podstawowych zasad żywienia w treningu zdrowotnym                                                       |    |      |      |                                                 |     |
| C3                                                                                                                                                                                                                                                      | Poznanie profilaktycznych i terapeutycznych zalet prozdrowotnej aktywności fizycznej                             |    |      |      |                                                 |     |
| 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 związaną z fizjologią wysiłku fizycznego                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |    |      |      | K_W01, K_W02                                    |     |
| EU02 Posiada znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz zna mechanizmy fizjologiczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania człowieka w środowisku przyrodniczym i społecznym |                                                                                                                  |    |      |      | K_W06, K_W07                                    |     |
| EU03 Zna zasady planowania i programowania treningu zdrowotnego                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |    |      |      | K_W06                                           |     |
| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |    |      |      |                                                 |     |
| EU04 Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w aspekcie zdrowotnym oraz potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi specjalistami zakresie planowania i programowania treningu zdrowotnego                  |                                                                                                                  |    |      |      | K_U01, K_U02                                    |     |
| EU05 Potrafi porozumiewać się we własnym środowisku zawodowym oraz środowiskach pokrewnych, wykorzystując zdobytą wiedzę oraz                                                                                                                           |                                                                                                                  |    |      |      | K_U04, K_U05                                    |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| posiłkując się różnymi źródłami informacji, w tym także posługując się technikami informacyjnymi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| EU06 Potrafi współdziałać w planowaniu, programowaniu działań w zakresie profilaktyki i terapii zdrowotnej wykorzystując wiedzę i umiejętności z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego oraz wykorzystuje te umiejętności w procesie badawczym i diagnostycznym.                                                                                                                                                                                                  | K_U08, K_U09, K_U10, K_U11                        |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| EU07 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną i potrafi animować prace nad własnym rozwojem, a także inspirować do aktywności w zakresie kształtowania prozdrowotnego stylu życia                                                                                                                                                                                                                                                              | K_K02, K_K06                                      |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| <b>Forma zajęć - wykłady</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| 1) Klasyfikacja wysiłków fizycznych<br>2) Procesy energetyczne w czasie rekreacyjnej i sportowej aktywności fizycznej<br>3) Regulacyjna rola układu krążeniowo-oddechowego podczas wysiłków fizycznych<br>4) Regulacyjna rola układu hormonalnego i immunologicznego podczas wysiłków fizycznych<br>5) Żywieniowe aspekty aktywności fizycznej i treningu zdrowotnego<br>6) Wysiłek fizyczny i jego wpływ na organizm<br>7) Zdrowotne aspekty wysiłku fizycznego |                                                   |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 1. Prezentacje multimedialne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| 2. Ćwiczenia laboratoryjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| 3. Filmy dydaktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| 4. Rozwiązywanie problemów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| 5. Konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| <b>17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| F1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| F2. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań laboratoryjnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| P1. Kolokwium międzysemestralne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| P2. Zaliczenie końcowe z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20                                                |
| Przygotowanie się do laboratoriów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15                                                |
| Samokształcenie (czytanie bieżącego piśmiennictwa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25                                                |
| Przygotowanie do zaliczenia końcowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15                                                |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 75                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS<br>DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                 |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 1) Ponikowska B. (red. pol.), <i>Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 2) Beck J., Budzińska KM., Caputa M., <i>Wykłady z fizjologii człowieka</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 3) Halicka-Ambroziak H., <i>Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego</i> , Skrypt AWF Warszawa, 1996                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 1) Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), <i>Advanced Exercise Physiology 2nd Edition</i> , ACSM Philadelphia 2013                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| 2) Aktualne piśmiennictwo naukowe <a href="https://www.physiology.org">https://www.physiology.org</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| 3) Aktualne piśmiennictwo naukowe <a href="https://ijbnpa.biomedcentral.com/">https://ijbnpa.biomedcentral.com/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| <b>20. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną**

Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 60%, U – 30%, K – 10%

Student otrzymuje końcowe zaliczenie z oceną na podstawie:

- stopnia przygotowania się i aktywności na zajęciach laboratoryjnych,
  - złożenia wszystkich obowiązujących protokołów z zajęć laboratoryjnych
  - pozytywnego zaliczenia kolokwium międzysemestralnego
  - pisemnego testu sprawdzającego wiedzę składającego się z 30 pytań jednokrotnego wyboru z treści obejmujących tematykę wykładów, laboratoriów oraz aktualności naukowych związanych z wysiłkiem fizycznym i zdrowiem - czas trwania testu 30 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 30 pkt., minimalnie 18 pkt.

- 0 – 17 pkt - niedostateczny (2,0)
- 18 – 20 dostateczny (3,0)
- 21 – 23 dostateczny plus (3,5)
- 24 – 26 dobry (4,0)
- 26 – 28 dobry plus (4,5)
- 29 - 30 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
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**