

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		FIZJOLOGIA WYSIŁKU				
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii				
3. Grupa treści kształcenia		-				
4. Typ przedmiotu		obowiązkowy				
5. Poziom studiów		jednolite studia magisterskie				
6. Liczba punktów ECTS		2				
7. Poziom przedmiotu		średnio-zaawansowany				
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr 3				
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk. Ćw. L* Prj. Pbn. Zp. Pr.				
		30				
10. Język wykładowy:		polski				
11. Wykładowca (wykładowcy)		Marian Stelmach, dr, e-mail: m.stelmach@dydaktyka.pswbp.pl				
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość podstaw fizjologii człowieka						
2) Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu fizjologii						
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 zna i rozumie:					odniesienie do ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 podstawowe właściwości fizyczne, budowę i funkcje komórek i tkanek organizmu człowieka (A.W4.);					K_W01	
EU02 podstawowe mechanizmy procesów zachodzących w organizmie człowieka w okresie od dzieciństwa przez dojrzałość do starości (A.W6.);					K_W01	
EU03 podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób (A.W7.);					K_W01	
EU03 kinezyjologiczne mechanizmy kontroli ruchu i regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie człowieka oraz fizjologię wysiłku fizycznego (A.W9.);					K_W01	

UMIEJĘTNOŚCI	
EU04 określić wskaźniki biochemiczne i ich zmiany w przebiegu niektórych chorób oraz pod wpływem wysiłku fizycznego, w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii (A.U3.)	K_U02
EU04 dokonać pomiaru i zinterpretować wyniki analiz podstawowych wskaźników czynności układu krążenia (tętno, ciśnienie tętnicze krwi), składu krwi oraz statycznych i dynamicznych wskaźników układu oddechowego, a także ocenić odruchy z wszystkich poziomów układu nerwowego w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii (A.U4.);	K_U02
EU06 przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania (A.U05; .U6.);	K_U02
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU07 prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;	K_K03
EU09 przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	K_K09
15. Treści programowe	
Forma zajęć - ćwiczenia	
1) Klasyfikacja wysiłków fizycznych 2) Procesy energetyczne w czasie rekreacyjnej i sportowej aktywności fizycznej 3) Regulacyjna rola układu krążeniowo-oddechowego podczas wysiłków fizycznych 4) Regulacyjna rola układu hormonalnego i immunologicznego podczas wysiłków fizycznych 5) Żywieniowe aspekty aktywności fizycznej i treningu zdrowotnego 6) Wysiłek fizyczny i jego wpływ na organizm 7) Zdrowotne aspekty wysiłku fizycznego 8) Pomiary i ocena podstawowych parametrów układu krążeniowo-oddechowego 9) Fizjologiczna ocena wydolności fizycznej 10) 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 ćwiczeń	
P1. Kolokwium międzysemestralne	
P2. Zaliczenie końcowe z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	34
Przygotowanie się do ćwiczeń	16
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	5
SUMA	55
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	

1) Ponikowska B. (red. pol.), <i>Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
2) Celejowa I., <i>Żywnienie w sporcie</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014
3) Frączek B. (red.), <i>Dietetyka sportowa</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
4) Viana RB et al., Is interval training the magic bullet for fat loss? A systematic review and meta-analysis comparing moderate-intensity continuous training with high-intensity interval training (HIIT). <i>Br J Sports Med.</i> 2019; 53(10):655-664. doi: 10.1136/bjsports-2018-099928. Epub 2019
Literatura uzupełniająca:
1) Beck J., Budzińska KM., Caputa M., <i>Wykłady z fizjologii człowieka</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
2) Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), <i>Advanced Exercise Physiology 2nd Edition</i> , ACSM Philadelphia 2013
3) Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., <i>Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku</i> , Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, 2020
4) Aktualne piśmiennictwo naukowe https://www.physiology.org
5) Aktualne piśmiennictwo naukowe https://ijbnpa.biomedcentral.com/
20. Formy oceny – szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną 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 - złożenia wszystkich obowiązujących protokołów i kart pracy, w tym protokołu z testu osobistej wydolności fizycznej testem Coopera - pozytywnego zaliczenia kolokwium międzysemestralnego - pisemnego testu sprawdzającego 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
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**

*** - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)