

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Fizjologia wysiłku fizycznego						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
3						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	15		15			
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Marian Stelmach – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Znajomość biologicznych podstaw budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego						
2. Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu biologii						
9. 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						
10. 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					K_U04, K_U05

	zmian społeczno-kulturowych zachodzących w Europie i na Świecie w kontekście aktywności fizycznej	
EU05	Umie samodzielnie zdobywać wiedzę i posługuje się podstawowym sprzętem badawczym	K_U09
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU06	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
11. 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 – laboratoria		
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		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacje multimedialne		
2. Ćwiczenia laboratoryjne		
3. Filmy dydaktyczne		
4. Rozwiązywanie problemów		
5. Konsultacje		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji		
2. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań laboratoryjnych		
3. Kolokwium międzysemestralne		
4. Zaliczenie końcowe z oceną		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		30
2. Nakład pracy studenta		45
suma		75
liczba punktów ECTS		3
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Górski J. (red), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2011		
2. Górski J. (red), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2019		
3. Ponikowska B. (red. pol.), <i>Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018		
4. Zatoń Marek, Jastrzębska Agnieszka (red.), <i>Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej</i> , Warszawa 2010		

5. 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). Br J Sports Med. 2019 May;53(10):655-664. doi: 10.1136/bjsports-2018-099928. Epub 2019
Literatura uzupełniająca:
1. Ignasiak Z., <i>Anatomia układu ruchu</i> , Elsevier Urban & Partner, wyd. 2, Wrocław 2013,
2. Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku, Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, 2020
16. 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 indywidualnego, osobistego wydolności fizycznej - 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)
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem