

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------|-------------------------------------------------|--------------|
| <b>INFORMACJE OGÓLNE</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>1. Nazwa przedmiotu</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| Fizjologiczne aspekty wysiłku fizycznego                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>2. Nazwa kierunku</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| Turystyka i Rekreacja                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>3. Poziom studiów</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| Studia drugiego stopnia                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>4. Liczba punktów ECTS</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| 3                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>5. Liczba godzin w semestrze</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| semestr                                                                                                             | w                                                                                                                                                                                                                                                  | ćw | lab/lek | prj/zp | pws                                             | prk          |
| I                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |    | 15      |        |                                                 |              |
| <b>6. Język wykładowy</b> polski                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>7. Wykładowca</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| Marian Stelmach – dr                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>8. Wymagania wstępne</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| 1. Znajomość podstaw fizjologii wysiłku fizycznego                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| 2. Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu fizjologii wysiłkowej                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>9. Cele przedmiotu</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| 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                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| <b>10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |              |
| <b>WIEDZA</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| 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 |
| <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |        |                                                 |              |
| EU03                                                                                                                | Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w aspekcie zdrowotnym oraz potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi specjalistami w zakresie planowania i programowania treningu zdrowotnego                |    |         |        |                                                 | K_U01, K_U02 |
| EU04                                                                                                                | Potrafi porozumiewać się we własnym środowisku zawodowym oraz środowiskach pokrewnych, wykorzystując zdobytą wiedzę oraz posługując się różnymi źródłami informacji, w tym także posługując się technikami informacyjnymi.                         |    |         |        |                                                 | K_U04, K_U05 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| EU05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| EU06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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>11. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| <b>Forma zajęć – laboratoria</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klasyfikacja wysiłków fizycznych</li> <li>2. Procesy energetyczne w czasie rekreacyjnej i sportowej aktywności fizycznej</li> <li>3. Regulacyjna rola układu krążeniowo-oddechowego podczas wysiłków fizycznych</li> <li>4. Regulacyjna rola układu hormonalnego i immunologicznego podczas wysiłków fizycznych</li> <li>5. Żywieniowe aspekty aktywności fizycznej i treningu zdrowotnego</li> <li>6. Wysiłek fizyczny i jego wpływ na organizm</li> <li>7. Zdrowotne aspekty wysiłku fizycznego</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| <b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 1. Prezentacje multimedialne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 2. Ćwiczenia laboratoryjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 3. Filmy dydaktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 4. Rozwiązywanie problemów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 5. Konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| <b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 2. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań laboratoryjnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 3. Kolokwium międzysemestralne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 4. Zaliczenie końcowe z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| <b>14. Obciążenie pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| Forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            | liczba godzin              |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            | 15                         |
| 2. Nakład pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            | 60                         |
| suma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            | 75                         |
| liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                          |
| <b>15. Literatura</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 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 May;53(10):655-664. doi: 10.1136/bjsports-2018-099928. Epub 2019                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 1. Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), <i>Advanced Exercise Physiology 2nd Edition</i> , ACSM Philadelphia 2013                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |
| 2. Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., <i>Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku, Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, 2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. Aktualne piśmiennictwo naukowe <a href="https://www.physiology.org">https://www.physiology.org</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>16. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b></p> <p>Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 60%, U – 30%, K – 10%</p> <p>Student otrzymuje końcowe zaliczenie z oceną na podstawie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stopnia przygotowania się i aktywności na zajęciach laboratoryjnych,</li> <li>- złożenia wszystkich obowiązujących protokołów z zajęć laboratoryjnych</li> <li>- pozytywnego zaliczenia kolokwium międzysemestralnego</li> <li>- pisemnego testu sprawdzające 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</li> </ul> <p>- Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi.</p> <p>- Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 30 pkt., minimalnie 18 pkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 – 17 pkt - niedostateczny (2,0)</li> <li>• 18 – 20 dostateczny (3,0)</li> <li>• 21 – 23 dostateczny plus (3,5)</li> <li>• 24 – 26 dobry (4,0)</li> <li>• 26 – 28 dobry plus (4,5)</li> </ul> <p>29 - 30 bardzo dobry (5,0)</p> |
| <b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |