

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Fizjologiczne aspekty wysiłku fizycznego						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia drugiego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
3						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I			15			
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Marian Stelmach – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Znajomość podstaw fizjologii wysiłku fizycznego						
2. Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu fizjologii wysiłkowej						
9. 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						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej					K_W01
EU02	W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej					K_W02
EU03	W pogłębionym stopniu zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka					K_W06
EU04	Zna i rozumie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny					K_W07
UMIEJĘTNOŚCI						
EU05	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną i praktyczną w określonych obszarach funkcjonalnych i być specjalistą w tym zakresie (w powiązaniu ze studiowaną specjalnością)					K_U01
EU06	Potrafi wykorzystać uporządkowaną, pogłębioną i rozszerzoną wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi obszarami funkcjonalnymi w typowych					K_U02

sytuacjach profesjonalnych		
EU07	Potrafi posługiwać się wyspecjalizowanymi narzędziami i technikami informatycznymi w celu pozyskiwania danych a także analizować i krytycznie oceniać te dane	K_U04
EU08	Potrafi w sposób klarowny, spójny i precyzyjny wypowiadać się w mowie i piśmie, posiada umiejętność konstruowania rozbudowanych uzasadnień na tematy dotyczące różnych zagadnień z wykorzystaniem ujęć teoretycznych	K_U05
EU09	Potrafi współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	K_U08
EU10	Potrafi zastosować wybrane metody statystyczne pozwalające na opisywanie i interpretowanie zjawisk i procesów	K_U09
EU11	Potrafi generować oryginalne rozwiązania złożonych problemów i prognozować przebieg ich rozwiązania oraz przewidywać skutki planowanych działań w określonych obszarach praktycznych	K_U10
EU12	Potrafi wykazywać umiejętność merytorycznego argumentowania, formułowania wniosków oraz tworzenia syntetycznych podsumowań wykorzystując poglądy własne oraz innych autorów	K_U11
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU13	Jest gotów do demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02
EU14	Jest gotów do twórczej pracy nad własnym rozwojem a także inspirowania do działań na rzecz edukacji permanentnej	K_K06
11. Treści programowe		
Forma zajęć – laboratoria		
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		
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		20
2. Nakład pracy studenta		55
suma		75
liczba punktów ECTS		3
15. Literatura		
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). Br J Sports Med. 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 aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku</i> , Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, 2020
3. Aktualne piśmiennictwo naukowe https://www.physiology.org
16. Formy oceny – szczegóły
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)
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 ABNS w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem