

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020							
INFORMACJE OGÓLNE							
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Fizjologia wysiłku fizycznego							
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji							
Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) treści kształcenia podstawowego							
3. Typ przedmiotu obowiązkowy							
4. Poziom studiów studia I stopnia							
5. Liczba punktów ECTS 3							
Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) podstawowy							
6. Rok studiów, semestr I rok, semestr I - zimowy							
7. Liczba godzin w semestrze							
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.	
15		15					
8. Język wykładowy: polski							
9. Wykładowca (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Marian Stelmach - dr							
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE							
10. Wymagania wstępne							
1) Znajomość biologicznych podstaw budowy i funkcjonowania organizmu człowieka							
2) Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu biologii							
11. Cele przedmiotu							
C1 Poznanie fizjologicznych mechanizmów aktywności fizycznej 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							
12. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych							
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA							
EU01 Student 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 identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w aspekcie zdrowotnym oraz potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi specjalistami w tym zakresie	K_U01, K_U02
EU04 Potrafi porozumiewać się we własnym środowisku zawodowym oraz środowiskach pokrewnych, wykorzystując zdobytą wiedzę oraz posiłkując się różnymi źródłami informacji, w tym także posługując się technikami informacyjnymi.	K_U04, K_U05
EU05 Umie samodzielnie zdobywać wiedzę i posługuje się podstawowym sprzętem badawczym	K_U09
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 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
13. 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	
14. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Ćwiczenia laboratoryjne	
3. Filmy dydaktyczne	
4. Rozwiązywanie problemów	
5. Konsultacje	
15. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji	
F2. Przygotowanie protokołów z realizacji zadań laboratoryjnych	
P1. Kolokwium międzysemestralne	
P2. Zaliczenie końcowe z oceną	
16. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Przygotowanie się do laboratoriów	15
Samokształcenie (czytanie bieżącego piśmiennictwa)	5
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	15
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3

DLA PRZEDMIOTU
17. Literatura podstawowa i uzupełniająca
Literatura podstawowa:
1) Górski J. (red), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2011, 2019
2) Ignasiak Z., <i>Anatomia układu ruchu</i> , Elsevier Urban & Partner, wyd 2, Wrocław 2013,
3) Zatoń Marek, Jastrzebska Agnieszka (red.), <i>Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej</i> , Warszawa 2010
Literatura uzupełniająca:
1) Ponikowska B. (red. pol.), <i>Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
2) Kubica R. (redd.) <i>Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej</i> : skrypt dla studentów wychowania fizycznego - wyd. , Wydawnictwo AWF, Kraków, 1999.
3) Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), <i>Advanced Exercise Physiology</i> 2nd Edition, ACSM Philadelphia 2013
4) Aktualne piśmiennictwo naukowe np. https://www.physiology.org
18. 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 testu osobistej wydolności fizycznej fińskim testem marszowym - 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)
19. 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 nr 6H, 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**