

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020							
INFORMACJE OGÓLNE							
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Fizjologiczne aspekty 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, do wyboru) obowiązkowy							
4. Poziom studiów studia II stopnia							
5. Liczba punktów ECTS 3							
Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) średnio-zaawansowany							
6. Rok studiów, semestr I rok, semestr I - zimowy							
7. Liczba godzin w semestrze							
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.	
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 podstaw fizjologii wysiłku fizycznego							
2) Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu fizjologii wysiłkowej							
11. 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						
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 związaną z fizjologią wysiłku fizycznego oraz planowania i programowania treningu zdrowotnego.						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	
UMIEJĘTNOŚCI							

EU03 Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w aspekcie zdrowotnym oraz potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi specjalistami 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 posiłkując 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
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 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
13. 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	
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**	20
Przygotowanie się do laboratoriów	15
Samokształcenie (czytanie bieżącego piśmiennictwa)	25
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	15
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
17. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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., Wykłady z fizjologii człowieka, 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)
Literatura uzupełniająca:
1) Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), <i>Advanced Exercise Physiology</i> 2nd Edition, ACSM Philadelphia 2013
2) Aktualne piśmiennictwo naukowe https://www.physiology.org
3) Aktualne piśmiennictwo naukowe https://ijbnpa.biomedcentral.com/
18. 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)
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 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**