

## 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	2					
5. Liczba godzin w semestrze						
	semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws
	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 sytuacjach profesjonalnych	K_U02
EU07	Potrafi posługiwać się wyspecjalizowanymi narzędziami i technikami	K_U04

	informatycznymi w celu pozyskiwania danych a także analizować i krytycznie oceniać te dane	
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
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
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
<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		25
2. Nakład pracy studenta		25
suma		50
liczba punktów ECTS		2
<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., 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. 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), Advanced Exercise Physiology 2nd Edition, ACSM Philadelphia 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
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 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</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 Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem