

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025						
FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Przedmiot		Fizjologia wysiłku fizycznego				
2. Wydział		Wydział Nauk o Zdrowiu				
3. Kierunek Studiów		Turystyka i Rekreacja				
4. Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia				
5. Liczba punktów ECTS		3				
6. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	15		15			
7. Język wykładowy		polski				
8. Wykładowca		Marian Stelmach – dr				
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
9. Wymagania wstępne						
1. Znajomość biologicznych podstaw budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego						
2. Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu biologii						
10. Cele przedmiotu						
C1 Poznanie fizjologicznych mechanizmów wysiłku fizycznego 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						
11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu różnorodne zjawiska nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych, przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem				K_W01	
EU02	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem				K_W02	
EU03	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka				K_W06	
EU04	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego				K_W07	

	ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	
UMIEJĘTNOŚCI		
EU05	Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie turystyki i rekreacji w wielu jej aspektach: zdrowotnych, przyrodniczych, ekonomicznych, kulturowych oraz zjawiska społeczne z nim związane	K_U01
EU06	Potrafi wykorzystać wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi obszarami funkcjonalnymi w typowych sytuacjach profesjonalnych	K_U02
EU07	Potrafi porozumiewać się przy użyciu różnych technik w środowisku zawodowym oraz innych środowiskach, wykorzystując dostępne źródła informacji w tym źródła elektroniczne	K_U04
EU08	Potrafi posługiwać się technikami informacyjnymi w celu pozyskiwania, przechowywania, analizy i interpretacji danych	K_U05
EU09	Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać umiejętności badawcze, posługiwać się podstawowym sprzętem badawczym	K_U09
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU10	Jest gotów do organizowania i kierowania pracą zespołów i organizacji w środowisku pracy i poza nim	K_K01
EU11	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K03
12. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
<ol style="list-style-type: none"> 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		
<ol style="list-style-type: none"> 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 		
13. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacje multimedialne		
2. Ćwiczenia laboratoryjne		
3. Filmy dydaktyczne		
4. Rozwiązywanie problemów		
5. Konsultacje		
14. 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	
15. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40
2. Nakład pracy studenta	35
suma	75
liczba punktów ECTS	3
16. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Górski J. (red), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2011	
2. Górski J. (red), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2019	
3. Ponikowska B. (red. pol.), <i>Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018	
4. Zatoń Marek, Jastrzębska Agnieszka (red.), <i>Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej</i> , Warszawa 2010	
5. 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. Ignasiak Z., <i>Anatomia układu ruchu</i> , Elsevier Urban & Partner, wyd. 2, Wrocław 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	
17. 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:	
<ul style="list-style-type: none"> - stopnia przygotowania się i aktywności na zajęciach laboratoryjnych, - złożenia wszystkich obowiązujących protokołów z zajęć laboratoryjnych, w tym protokołu z indywidualnego, osobistego wydolności fizycznej - pozytywnego zaliczenia kolokwium międzysemestralnego - pisemnego testu sprawdzające 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.	
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	
18. 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 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	