

KARTA KURSU

Nazwa	Fizjologia wysiłku	
Nazwa w j. ang.	Exercise physiology	
Koordynator	Dr Łukasz Lic	Zespół dydaktyczny
		Dr Łukasz Lic
Punktacja ECTS*	2	

Opis kursu (cele kształcenia)

Zrozumienie czynności i funkcjonowania poszczególnych układów fizjologicznych organizmu człowieka podczas wysiłku fizycznego oraz w warunkach beczynności ruchowej. Umiejętności opisywania i interpretowania przebiegu reakcji fizjologicznych organizmu człowieka. Umiejętność wykonywania pomiarów podstawowych parametrów fizjologicznych oraz interpretowanie wyników badań. Dokonywanie oceny wydolności fizycznej organizmu człowieka. Kurs będzie prowadzony w języku polskim.

Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstaw anatomicznej budowy człowieka oraz fizjologii układu ruchu.
Umiejętności	Brak
Kursy	Fizjologia układu ruchu.

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Wykazuje znajomość budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego, rozróżnia procesy energetyczne zachodzące podczas wysiłków o różnej intensywności. Rozróżnia metody pomiaru uciążliwości wysiłku fizycznego.	K_W02
	W02 Rozumie wpływ zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego oraz aktywności fizycznej na organizm człowieka.	K_W05
	W03 Rozpoznaje stan przeciążenia organizmu oraz wskazuje adekwatne działania redukujące ten stan.	K_W09

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Ocenia stan kondycji fizycznej wykorzystując różne metody pomiaru.	K_U02
	U02 Dokonuje pomiaru i interpretuje wyniki wskaźników fizjologicznych podczas wysiłku fizycznego i odnosi je do wartości referencyjnych.	K_U07
	U03 Dobiera odpowiednią intensywność i formę aktywności fizycznej w zależności od stopnia sprawności fizycznej i wieku.	K_U12

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Stosuje i propaguje rekreacyjną aktywność fizyczną.	K_K02
	K02 Jest świadomy potrzeby dbałości o sprawność fizyczną i wartości zabiegów odnowy biologicznej.	K_K04

Organizacja												
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin						15						
						zal						

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykonywanie różnych prób wysiłkowych w celu określenia wpływu aktywności fizycznej na organizm. Prezentacje multimedialne ilustrujące poruszane zagadnienia. Prezentacje wybranych zagadnień przez studentów połączone z dyskusją.

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium zaliczeniowe
W01					X		X						
W02					X								x
W03					X		X		x				x
U01					X		X						
U02					X		X	x					x
U03					X		X	x					
K01					X		X						
K02					X		X	x					
Kryteria oceny		Aktywny udział w zajęciach, przygotowanie sprawozdań z zajęć, pisemne kolokwium zaliczeniowe.											

Uwagi	
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka. Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Procesy energetyczne i zmiany fizjologiczne podczas wysiłków fizycznych. Podstawowa i wysiłkowa przemiana materii.
2. Testy wydolności fizycznej.
3. Sposoby oceny uciążliwości wysiłku. Fizjologiczne podłoże ćwiczeń rozgrzewkowych. Reakcje na wysiłek fizyczny ze względu na wiek i płeć.
4. Wyznaczanie progu mleczanowego i stref tętna. Rodzaje treningu fizycznego.
5. Zmęczenie i przetrenowanie, termoregulacja i nawodnienie. Zasady programowania treningu zdrowotnego.

Wykaz literatury podstawowej

Górski J., (red.) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Warszawa, PZWL, 2013

Eberhard A. (red.) - Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej. ALMAMATER, Warszawa, 2011.

Jaskólski A. (red.) – Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wyd. AWF Wrocław, 2002.

Wykaz literatury uzupełniającej

Sharkey BJ, Gaskill S, Fizjologia sportu dla trenerów. COS Warszawa 2013.

Gieremek. K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna, Katowice 2007.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	5
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	5
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	15
Ogółem bilans czasu pracy		50
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2