

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI2.D. FWF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Fizjologia wysiłku fizycznego</i> <i>Exercise physiology</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia II stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr hab. Ryszard Zarzeczny, prof. UJK
1.6. Kontakt	rysard.zarzeczny@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski/angielski (wykład – 3 godziny)
2.2. Wymagania wstępne	Podstawy anatomii, biochemii oraz fizjologii.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład/ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: prezentacja multimedialna. Ćwiczenia: pokaz, pomiar, praca w grupach, słowne objaśnienie.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa, 2019. - Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa, 2021. - Jaskólski A, Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław, 2006.
	uzupełniająca	- Czarkowska-Pączek B, Przybylski J. Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Urban&Partner, Wrocław, 2006. - Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2008. - Birch K, MacLaren D, George K. Krótkie wykłady. Fizjologia sportu. PWN, Warszawa, 2012.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Przekazanie aktualnej wiedzy na temat reakcji fizjologicznych organizmu człowieka na wysiłek fizyczny. C2. Przekazanie podstawowej wiedzy na temat fizjologicznej adaptacji organizmu człowieka do systematycznych wysiłków fizycznych. Ćwiczenia: C1. Nabycie umiejętności pomiaru i interpretacji podstawowych zmiennych fizjologicznych podczas wysiłku fizycznego. C2. Nabycie umiejętności określania poziomu intensywności wysiłku fizycznego oraz wydolności fizycznej.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: - Rodzaje wysiłków fizycznych. - Źródła energii do pracy mięśniowej. - Rodzaje systemów energetycznych i ich udział w zaopatrzeniu energetycznym podczas wysiłków fizycznych o różnej charakterystyce. - Proces restytucji powysiłkowej. - Czynność układu krążenia podczas wysiłków fizycznych. - Wpływ wysiłków fizycznych na czynność układu oddechowego. - Reakcja układu hormonalnego na wysiłki fizyczne. - Wydolność tlenowa i beztlenowa. - Zmęczenie – rodzaje i główne mechanizmy fizjologiczne.

10. Próg tlenowy i beztlenowy. 11. Trening fizyczny – główne rodzaje, zasady fizjologiczne oraz efekty fizjologiczne. 12. Sposoby określania intensywności wysiłku fizycznego. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych. Ćwiczenia: 1. Testy wysiłkowe. 2. Oszacowanie objętości wyrzutowej i minutowej serca oraz testy ortostatyczne. 3. Reakcje układu krążenia na wysiłki dynamiczne i statyczne. 4. Wydolność tlenowa. 5. Siła, praca, moc beztlenowa. 6. Ocena wydatku energetycznego podczas wysiłku fizycznego – obliczenia metaboliczne.
--

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna i rozumie biochemiczne i fizjologiczne czynniki mające wpływ na zdolność wysiłkową człowieka. Zna metody oceny wydolności fizycznej oraz posiada wiedzę z zakresu efektów fizjologicznych pojedynczego i systematycznie powtarzanego wysiłku fizycznego.	DI2P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi ocenić poziom wydolności fizycznej oraz określić intensywność wysiłku fizycznego dla systematycznej aktywności fizycznej.	DI2P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi współdziałać i pracować w grupie oraz przyjmuje odpowiedzialność związaną z bezpieczeństwem własnym i innych osób.	DI2P_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Kolokwium			Aktywność na zajęciach			Praca w grupie											
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć											
	W	C	...	W	C	...	W	C	...									
W01	+	+			+			+										
U01	+	+			+			+										
K01					+			+										

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
-----------	---------------------

	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40	30
<i>Udział w wykładach</i>	25	20
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	45
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	25	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....