

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C15.WMzNoKF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej <i>Monographic lecture on the science of physical culture</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. n. o kf. Ryszard Zarzeczny, prof. UJK dr n. o kf. Katarzyna Bieniek
1.6. Kontakt	ryszard.zarzeczny@ujk.edu.pl, katarzyna.bieniek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

5. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU		
3.1. Forma zajęć		wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć		zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		wykład, prezentacja multimedialna
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Jaskólski A. Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław 2006. 2. Górski J. (red.) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2019. 3. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka: podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2013. 4. Wolański N., Kaczmarek M. Rozwój biologiczny człowiek od poczęcia do śmierci. PZWL, Warszawa 2018.
	uzupełniająca	1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa, 2006. 2. Cięższczyk P. (red.) Fizjologia wysiłku. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2024. 3. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2004. 4. Jopkiewicz A., Suliga E. Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. ITE-PIB, Radom-Kielce 2011. 5. Sokołowska-Pituchowa J. (red.) Anatomia człowieka. PZWL, 2020.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1. Wyposażenie studentów w wiedzę z zakresu reakcji organizmu ludzkiego na pojedynczy i systematyczny wysiłek fizyczny.
C2. Poszerzenie wiedzy z zakresu czynników limitujących zdolność wysiłkową organizmu oraz ich rozpoznania.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
1. Periodyzacja ontogenezy. Okres prenatalny, różnicowanie się układów i narządów.
2. Charakterystyka etapów okresu postnatalnego.
3. Przebieg rozwoju motorycznego w ontogenezie człowieka oraz fazy nabywania sprawności ruchowych.
4. Okres inwolucji. Teorie starzenia się organizmów. Zmiany narządowe w procesie inwolucyjnym.
5. Metabolizm energii w ontogenezie człowieka.
6. Metody oceny ilości energii przyjmowanej i wydatkowanej z organizmu.
7. Wydolność fizyczna organizmu oraz jej zmiany w ontogenezie.
8. Rodzaje i charakterystyka wysiłków fizycznych.
9. Fizjologiczne mechanizmy zmęczenia.
7-12. Fizjologiczne czynniki warunkujące zdolność do wykonywania wysiłków fizycznych: - potencjał metaboliczny mięśni

- zmiany czynności układu krążenia podczas wysiłków fizycznych
- zmiany czynności układu oddechowego podczas wysiłków fizycznych
- zmiany czynności układu hormonalnego podczas wysiłków fizycznych

13. Próg tlenowy i beztlenowy.

14. Fizjologiczne efekty treningu fizycznego.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	ma poszerzoną wiedzę na temat mechanizmów biochemicznych i fizjologicznych zachodzących w organizmie podczas jednorazowego i systematycznie powtarzanego wysiłku fizycznego w aspekcie różnych stadiów rozwoju biologicznego	WF2P_W02
W02	posiada poszerzoną wiedzę na temat czynników limitujących zdolność do wysiłku fizycznego oraz ich rozpoznania	WF2P_W11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	potrafi podjąć działania diagnostyczne w celu określenia poziomu rozwoju somatycznego i motorycznego uczniów, poprawnie zestawia i interpretuje otrzymane wyniki oraz wyciąga wnioski w celu zaplanowania dalszych działań w zakresie procesu dydaktyczno-wychowawczego, z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju	WF2P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	odczuwa potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego i świadomie podejmuje działania w tym zakresie, potrafi współpracować w zespole oraz kierować pracą zespołu, potrafi aktywizować innych w zakresie organizowania procesu uczenia się	WF2P_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																								
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*						
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć						
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	...
W01				x									x												
W02				x									x												
U01				x									x												
K01				x									x												

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu	10	15
Zebranie materiałów do projektu, opracowanie projektu	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....