

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Fizjologia wysiłku fizycznego					
1. Kod przedmiotu: IWF-II/4-59sd		2. Liczba punktów ECTS: 1			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	15		15
5. Rok studiów	II	9. Studia niestacjonarne:	9		9
6. Semestr:	4	10. Poziom studiów:	pierwszy		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Zaznajomienie studentów z podstawowymi pojęciami dotyczącymi fizjologii wysiłku fizycznego (m.in. rodzaje wysiłków fizycznych, rodzaje skurczów, wydolność fizyczna, trening fizyczny, bezruch).
C 2.	Przekazanie kompleksowej wiedzy o podstawowych procesach fizjologicznych zachodzący w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego (m.in. układ krążenia, oddechowy, wydalniczy, mięśnie, wydzielanie wewnętrzne, krew itp.)
C 3.	Poznanie i zrozumienie zasad wykonywania prób wysiłkowych.
C 4.	Przekazanie wiedzy dotyczącej zasad pomiaru wydolności fizycznej oraz sprawdzania reakcji organizmu na wysiłek u dorosłych i dzieci.
C 5.	Poznanie i zrozumienie metod treningu oraz zasad stosowania testów sprawnościowych
C 6.	Kształtowanie postaw świadomości własnej wiedzy i ciągłej potrzeby doskonalenia nabytych umiejętności.

2. Wymagania wstępne:
Podstawy fizjologii

--

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu kształcenia	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W01 K1A_W01SD	P59SD-W01	Zna podstawowe terminy z zakresu podziału wysiłków fizycznych, rodzajów treningów.	Egzamin	C1
K1A_W01 K1A_W02 K1A_W01SD	P59SD-W02	Zna podstawowe terminy z zakresu parametrów fizjologicznych wykorzystywanych w medycynie sportu.	Egzamin	C2
K1A_W03 K1A_W02SD	P59SD-W03	Zna zasady oceny i kontroli fizjologicznych reakcji organizmu na wysiłek fizyczny.	Dyskusja	C4
K1A_W18 K1A_W21 K1A_W04SD	P59SD-W04	Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną w zakresie podstawowych metod treningu oraz testów sprawnościowych stosowanych w sporcie.	Egzamin	C5
K1A_W08 K1A_W06SD	P59SD-W05	Zna zasady treningu zdrowotnego	Egzamin	C5
K1A_W18 K1A_W02SD	P59SD-W06	Zna zasady przeprowadzania prób wysiłkowych	Egzamin	C3
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U18 K1A_U01SD	P59SD-U01	Posiada umiejętność pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych	Zaliczenie praktyczne	C4
K1A_U18 K1A_U01SD	P59SD-U02	Posiada umiejętność przeprowadzenia testów wysiłkowych.	Zaliczenie praktyczne	C4
K1A_U18 K1A_U20 K1A_U01SD	P59SD-U03	Posiada umiejętność interpretacji wyników prób wysiłkowych	Zaliczenie praktyczne	C3,C4

K1A_U14 K1A_U06SD	P59SD-U04	Potrafi określić i zrealizować cel treningu zdrowotnego.	Zaliczenie	C5
K1A_U14 K1A_U06SD	P59SD-U05	Potrafi zaprogramować i przeprowadzić jednostkę treningu zdrowotnego.	Zaliczenie praktyczne	C5
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_K02 K1A_KS01SD	P59SD-K01	Wykazuje kreatywność w doborze odpowiednich metod treningu poprzez ciągłe doksztalcanie.	Obserwacja	C6
K1A_K04 K1A_KS05SD	P59SD-K02	Wykazuje postawę promującą potrzebę profilaktyki w przebiegu kariery sportowej.	Obserwacja	C5
K1A_K08 K1A_KS04SD	P59SD-K03	Rozwiązuje skomplikowane problemy związane z prowadzeniem odnowy biologicznej w świecie sportowym.	Obserwacja	C2,C3

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol
T1	Fizjologia wysiłku fizycznego – przedmiot i zakres oraz kierunki rozwoju.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18 K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W01SD
T2	Rodzaje wysiłków fizycznych i ich charakterystyka. Reakcje organizmu na wysiłek fizyczny.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18 K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W01SD
T3	. Wpływ rozgrzewki na organizm.	K1A_W01

		K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18 K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W02SD K1A_KS01SD
T4	Próby wysiłkowe – charakterystyka. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania prób wysiłkowych	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18 K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W02SD
T5	Koszt energetyczny wysiłku fizycznego.. Fizjologiczna ocena wydolności fizycznej. Skład ciała a wydolność fizyczna. Charakterystyka wydolności fizycznej osób trenujących i nietrenujących.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18 K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W02SD K1A_U01SD
T6	Zasady i rodzaje prowadzenia i kontroli treningów. Rodzaje wysiłków fizycznych i ich charakterystyka.. Obciążenie treningowe.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18 K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W02SD K1A_KS01SD K1A_U01SD
T7	Trening zdrowotny	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W18

		K1A_W21 K1A_U14 K1A_U18 K1A_K02 K1A_K04 K1A_K08 K1A_W02SD K1A_KS05SD
--	--	---

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny: podsumowujące

kryteria oceny:

Zaliczenie na podstawie aktywnego uczestnictwa w zajęciach (przygotowywanie prezentacji oraz zadań domowych). Zaliczenie kolokwiiów cząstkowych.

Zaliczenie końcowe, pisemne – test jednokrotnego wyboru z treści wykładów.

6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykłady – wykład informacyjny, prezentacje multimedialne

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Krauss H, Sosnowski P „, Fizjologia człowieka z elementami patologii”	Traczyk Z, "Fizjologia człowieka w zarysie", Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2005r

8. Kalkulacja ECTS – proponowana:

(na podstawie poniższego przykładu)

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	15	9
Praca własna studenta	10	16
Studia literaturowe	5	5
Przygotowanie prezentacji (o ile występuje)	5	5
SUMA GODZIN	35	35
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.