

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **FIZJOLOGIA WYSIŁKU SPORTOWEGO**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_o\_F.7\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**mgr Sabina Kaczmarczyk**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Sabina Kaczmarczyk

Data opracowania: **27.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		10		
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z wpływem jednorazowego, długotrwałego wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Scharakteryzowanie krótkotrwałego wysiłku fizycznego oraz źródeł energii pracy mięśniowej podczas wysiłków długotrwałych i krótkotrwałych. Zapoznanie się ze zmęczeniem po różnych rodzajach wysiłków.
C2	Zapoznanie się z fizjologicznymi podstawami treningu. Poznanie metod treningowych oraz scharakteryzowanie wydolności fizycznej.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- znajomość anatomii człowieka, zwłaszcza budowy układu mięśniowego,
- znajomość fizjologii człowieka w zakresie funkcjonowania poszczególnych układów,
- znajomość podstawowych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem przemiany materii oraz dróg resyntezy ATP.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	potrafi scharakteryzować wpływ jednorazowego, długotrwałego wysiłku fizycznego na organizm człowieka; zna charakterystykę wysiłków krótkotrwałych oraz potrafi wskazać źródła energii pracy mięśniowej w obu rodzajach wysiłku; potrafi określić rodzaj zmęczenia po różnych rodzajach wysiłków	A1_W1, A1_W4, A1_U10, A1_K2	P6S_WG, P6S_UW, P6S_KO
EK2	posiada wiedzę na temat fizjologicznych podstaw treningu oraz zna metody treningowe; potrafi scharakteryzować oraz opisać metody oceny wydolności fizycznej	A1_W3, A1_W13, A1_U6, A1_K10	P6S_WG, P6S_WK, P6S_UW, P6S_KO

## 5. Treści programowe

<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Wysiłki długotrwałe. Reakcja organizmu na jednorazowy wysiłek fizyczny.	2
ĆW2	Wysiłki krótkotrwałe. Zmęczenie po różnych rodzajach wysiłków.	2
ĆW3	Fizjologiczne podstawy treningu i fizjologiczna charakterystyka metod treningowych.	2
ĆW4	Wydolność fizyczna.	2
ĆW5	Zaliczenie. Realizacja testów wysiłkowych (Oznaczanie maksymalnego poboru tlenu metodą pośrednią Astrand-Ryhming).	2
<b>Razem</b>		<b>10</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Dyskusja problemowa.
M2	Obserwacja.
M3	„Burza mózgów”.

## 7. Obciążenie pracą studenta

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie do zaliczenia	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>25</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Aktywność na zajęciach.
F2	Udział w dyskusji.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Dokonywana na podstawie zaliczenia materiału realizowanego na zajęciach.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Zaliczenie materiału realizowanego na zajęciach.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi scharakteryzować wpływ jednorazowego, długotrwałego wysiłku fizycznych na organizm człowieka. Nie potrafi scharakteryzować wpływu krótkotrwałego wysiłku fizycznego na organizm zawodnika. Nie zna źródeł energii pracy mięśniowej podczas wysiłków krótkotrwałych i długotrwałych. Nie potrafi scharakteryzować zmęczenia po różnych rodzajach wysiłków.
na ocenę 3	Student potrafi krótko scharakteryzować wpływ jednorazowego, długotrwałego wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Potrafi krótko opisać wpływ krótkotrwałego wysiłku fizycznego na organizm zawodnika. Potrafi wymienić źródła energii pracy mięśniowej podczas wysiłków krótkotrwałych i długotrwałych. Potrafi krótko scharakteryzować zmęczenie po różnych rodzajach wysiłków.
na ocenę 4	Student potrafi scharakteryzować wpływ jednorazowego, długotrwałego wysiłku fizycznych na organizm człowieka. Potrafi opisać wpływ krótkotrwałego wysiłku fizycznego na organizm zawodnika. Potrafi wymienić i opisać źródła energii pracy mięśniowej podczas wysiłków krótkotrwałych i długotrwałych. Student potrafi scharakteryzować zmęczenie po różnych rodzajach wysiłków. Student bierze udział w dyskusji.
na ocenę 5	Student potrafi szczegółowo scharakteryzować wpływ jednorazowego, długotrwałego wysiłku fizycznych na organizm człowieka. Potrafi opisać wpływ krótkotrwałego wysiłku fizycznego na organizm zawodnika. Potrafi scharakteryzować źródła energii pracy mięśniowej podczas wysiłków krótkotrwałych i długotrwałych. Student potrafi scharakteryzować zmęczenie po różnych rodzajach wysiłków. Student bierze udział w dyskusji.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Brak wiedzy na temat fizjologicznych podstaw treningu oraz brak wiedzy o metodach treningowych. Student nie potrafi scharakteryzować wydolności fizycznej.
na ocenę 3	Student zna ogólne, fizjologiczne podstawy treningu oraz potrafi wymienić metody treningowe. Student zna podstawowe informacje o wydolności fizycznej.
na ocenę 4	Student zna fizjologiczne podstawy treningu oraz zna metody treningowe. Student potrafi scharakteryzować wydolność fizyczną.
na ocenę 5	Student potrafi szczegółowo scharakteryzować fizjologiczne podstawy treningu oraz potrafi opisać metody treningowe. Student potrafi szczegółowo scharakteryzować wydolność fizyczną.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1, A1_W4 A1_U10, A1_K2	C1	ĆW1–ĆW2	M1, M3	P1
EK2	A1_W3, A1_W13 A1_U6, A1_K10	C2	ĆW3–ĆW5	M1, M2, M3	P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Adach Z. i wsp., <i>Ćwiczenia z fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku fizycznego</i> , AWF Poznań 2009.
2.	Jaskólski A., Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław, 2005.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Górski J. (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2011.
----	--

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)