

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **FIZJOLOGIA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_O\_B.6\_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Data opracowania: **19.09.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15		
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z metodami oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz z metodami treningu wytrzymałościowego (w tym dzieci i kobiet) i ich fizjologicznymi skutkami.
C2	Zapoznanie się z procesami zmęczeniowymi po różnych wysiłkach, ze zjawiskiem przetrenowania, sposobami jego wykrywania i przeciwdziałania oraz zapoznanie studenta ze skutkami zaprzestania treningu.

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

- Znajomość podstaw fizjologii człowieka i biochemii.

## 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 7)
EK1	zna metody oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metody treningu wytrzymałościowego (w tym dzieci i kobiet) i ich fizjologiczne skutki	A1_W1, A1_W4, A1_W9, A1_U2, A1_U3, A1_U17	P7S_WG P7S_UW P7S_UO
EK2	zna zjawisko przetrenowania, sposoby jego wykrywania i przeciwdziałania oraz wie jakie są zaprzestania treningu	A1_W18 A1_K13	P7S_WG P7S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Próg przemian beztlenowych jako metoda oceny wydolności tlenowej, oznaczanie i praktyczne wykorzystanie.	2
ĆW2	Metody treningu wytrzymałościowego i ich fizjologiczne skutki cz. I.	2

ĆW3	Metody treningu wytrzymałościowego i ich fizjologiczne skutki cz. II.	2
ĆW4	Specyficzne testy wydolnościowe stosowane w różnych dyscyplinach sportowych; test Coopera, test Hoffa.	2
ĆW5	Zmęczenie powysiłkowe; rodzaje, przyczyny, objawy i skutki.	2
ĆW6	Przetrenowanie.	2
ĆW7	Zaprzestanie treningu.	2
ĆW8	Zaliczenie.	1
<b>Razem</b>		<b>15</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Prezentacje multimedialne.
M3	Dyskusja problemowa.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	15
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	2
Przygotowanie do zaliczenia	8
<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	Nieznajomość metod oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metod treningu wytrzymałościowego (w tym dzieci i kobiet) i ich fizjologicznych skutków; nieumiejętność interpretacji wyników badań
na ocenę 3	Student wymienia i krótko charakteryzuje metody oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metody treningu wytrzymałościowego; zna część fizjologicznych skutków oddziaływania tych metod; potrafi ogólnie zinterpretować wyniki badań
na ocenę 4	Student nie tylko wymienia, ale szeroko charakteryzuje metody oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metody treningu wytrzymałościowego; potrafi uwzględnić specyfikę organizmu dziecka oraz kobiety; potrafi dokonać analizy wyników badań z pomocą nauczyciela; bierze udział w dyskusjach.
na ocenę 5	Student nie tylko wymienia, ale szeroko charakteryzuje metody oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metody treningu wytrzymałościowego; potrafi uwzględnić specyfikę organizmu dziecka oraz kobiety; potrafi dokonać analizy wyników badań bez pomocy nauczyciela; bierze udział w dyskusjach; posiada wiedzę na temat doboru metod i sposobów oceny wydolności do określonych celów.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Niewiedza na temat zjawiska zmęczenia powysiłkowego, przetrenowania, sposobów wykrywania i przeciwdziałania przetrenowaniu oraz niewiedza na temat skutków zaprzestania treningu
na ocenę 3	Student potrafi ogólnie określić czym charakteryzują się procesy zmęczeniowe po różnych wysiłkach, na czym polega przetrenowanie, czym się objawia i jak jemu przeciwdziałać; wymienia podstawowe skutki zaprzestania treningu
na ocenę 4	Student potrafi dokładnie scharakteryzować procesy zmęczeniowe po różnych wysiłkach, zna większość objawów przetrenowania i sposobów jego przeciwdziałania; wymienia większość skutków zaprzestania treningu; bierze udział w dyskusjach.
na ocenę 5	Student nie tylko potrafi dokładnie scharakteryzować procesy zmęczeniowe po różnych wysiłkach, określić na czym polega przetrenowanie, czym się objawia i jak jemu przeciwdziałać, ale wskazuje także interakcje pomiędzy różnymi zmianami; bierze udział w dyskusjach; wymienia nie tylko większość skutków zaprzestania treningu, ale znajduje również związki przyczynowo-skutkowe.

## 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_W9, A1_U2, A1_U3, A1_U17	C1	ĆW1–ĆW4	M1–M3	F1, F2, P1
EK2	A1_W18, A1_K13	C2	ĆW5–ĆW7	M1–M3	F1, F2, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

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

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Kozłowski S., Nazar K., <i>Wprowadzenie do fizjologii klinicznej</i> , PZWL, Warszawa 1999.
----	---

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)