

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **FIZJOLOGIA SPORTU**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_o_G.8_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. Zdzisław Adach

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Zdzisław Adach
2. dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Data opracowania: **30.09.2019 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 4			
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 metodami oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych.
C2	Zapoznanie się ze zjawiskiem przetrenowania, sposobami jego wykrywania i przeciwdziałania.
C3	Nabycie wiedzy dotyczącej wpływu zaprzestania treningu na wydolność człowieka oraz ze specyfiką treningu dzieci, młodzieży oraz kobiet.

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

- Znajomość anatomii człowieka, zwłaszcza budowy układu mięśniowego, położenia poszczególnych mięśni, ich znaczenie funkcjonalne;
- Znajomość fizjologii człowieka w zakresie funkcjonowania poszczególnych układów w spoczynku oraz podczas wysiłku fizycznego;
- Znajomość podstawowych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem 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 7)
EK1	zna, potrafi przeprowadzić i właściwie zinterpretować specjalistyczne testy wysiłkowe, których wyniki potrafi odpowiedni wykorzystać dla zwiększenia efektywności treningu; zna zjawisko przetrenowania, potrafi je wykrywać i przeciwdziałać mu, zna wpływ zaprzestania treningu na wydolność człowieka, zna specyfikę treningu dzieci, młodzieży oraz kobiet, potrafi właściwie dobierać metody i środki treningowe zależnie od wieku rozwojowego i płci	A1_W1 A1_W4 A1_W9 A1_W18 A1_U2 A1_U3 A1_U17 A1_K13	P7S_WG P7S_UW P7S_UO P7S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zajęcia wprowadzające. Reakcje organizmu na wysiłki o różnym charakterze. Dozowanie obciążeń treningowych.	2
ĆW2	Próg przemian beztlenowych jako metoda oceny wydolności tlenowej, oznaczanie i praktyczne wykorzystanie.	2
ĆW3	Ogólne i specyficzne testy oceny wydolności stosowane w różnych dyscyplinach sportu; test Coopera, test Hoffa.	2
ĆW4	Trening wysokogórski. Przetrenowanie. Zaprzestanie treningu. Tapering.	2
ĆW5	Wydolność fizyczna dzieci i młodzieży oraz trening sportowy w wieku rozwojowym. Trening kobiet.	2
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Dyskusja problemowa.
M2	Obserwacja.
M3	Metody oparte na praktycznej działalności studentów: laboratoryjna, zajęć praktycznych.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	10
Zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie do zaliczenia	6
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Dyskusja problemowa pozwalającą studentowi dokonać weryfikacji własnej wiedzy w zakresie omawianej tematyki.
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Dokonywana na podstawie zaliczenia pisemnego.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Uzyskanie oceny minimum dostatecznej z zaliczenia końcowego;
- Obecność na zajęciach.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nieumiejętność oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych, brak wiedzy na temat przetrenowania, sposobów jego wykrywania i przeciwdziałania mu, nieznajomość wpływu zaprzestania treningu na wydolność człowieka, brak wiedzy na temat specyfiki treningu dzieci, młodzieży oraz kobiet.
na ocenę 3	Znajomość specjalistycznych testów oceniających wydolność sportowca, podstawowa wiedza na temat przetrenowania, sposobów jego wykrywania i przeciwdziałania mu, podstawowa znajomość wpływu zaprzestania treningu na wydolność człowieka, podstawowa wiedza na temat specyfiki treningu dzieci, młodzieży oraz kobiet.
na ocenę 4	Dobra znajomość specjalistycznych testów oceniających wydolność sportowca; student potrafi logicznie uzasadnić wybór danego testu do specyfiki dyscypliny sportowej, dobra wiedza na temat przetrenowania, sposobów jego wykrywania i przeciwdziałania mu; potrafi precyzyjnie wskazać główne przyczyny przetrenowania i unikać ich w procesie treningowym, dobra znajomość wpływu zaprzestania treningu na wydolność człowieka; potrafi wskazać zróżnicowanie tych zmian zależnie od rodzaju wydolności, szczegółowa wiedza na temat specyfiki treningu dzieci, młodzieży oraz kobiet; potrafi uzasadnić wybór właściwej metody treningowej zależnie od wieku rozwojowego, zna zagadnienie triady u kobiet, rozumie potrzebę zapobiegania temu procesowi.
na ocenę 5	Szczegółowa znajomość specjalistycznych testów oceniających wydolność sportowca; student potrafi logicznie uzasadnić wybór danego testu do specyfiki dyscypliny sportowej, potrafi też właściwie wykorzystać wyniki przeprowadzonego testu celem optymalizacji treningu sportowego, szczegółowa wiedza na temat przetrenowania, sposobów jego wykrywania (zna metodykę postępowania; od używania prostych, niezbyt precyzyjnych do złożonych i dokładnych markerów przetrenowania) i przeciwdziałania mu; potrafi precyzyjnie wskazać główne przyczyny przetrenowania i unikać ich w procesie treningowym, dobra znajomość wpływu zaprzestania treningu na wydolność człowieka; potrafi wskazać zróżnicowanie tych zmian zależnie od rodzaju wydolności, płci oraz poziomu sportowego zawodnika, szczegółowa wiedza na temat specyfiki treningu dzieci, młodzieży oraz kobiet; potrafi uzasadnić wybór właściwej metody treningowej zależnie od wieku rozwojowego, wie jakich ćwiczeń należy unikać podczas treningu dzieci, zna negatywne konsekwencje przeciążeń treningowych u dzieci, zna zagadnienie triady u kobiet, rozumie potrzebę zapobiegania temu procesowi, zna zagrożenia towarzyszące różnym typom treningów u kobiet ciężarnych.

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_W18 A1_U2, A1_U3 A1_U17, A1_K13	C1–C3	ĆW1–ĆW5	M1, M2, M3	F1, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Górski J. (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2011.
2.	Adach Z. (red.), <i>Ćwiczenia z fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku fizycznego</i> , AWF Poznań, 2009.
3.	Adach Z., <i>Wybrane zagadnienia z fizjologii treningu sportowego</i> , AWF Poznań, 2013.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Mędraś M., <i>Medycyna Sportowa</i> , Medsport Press, Warszawa 2004.
2.	Rowland T.W., <i>Developmental exercise physiology</i> , Human Kinetics, 1996.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)