

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **FIZJOLOGICZNA DIAGNOSTYKA WYSIŁKU SPOR-  
TOWEGO**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_O\_B.8\_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: **29.09.2023 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. Poznanie metod treningu wytrzymałościowego i treningu siłowego i ich fizjologicznych skutków.
C2	Poznanie specyficznych testów wydolnościowych stosowanych wśród sportowców. Umiejętność praktycznego przeprowadzenia testów wysiłkowych.

## 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 i treningu siłowego i ich fizjologiczne skutki	A1_W1, A1_W4, A1_W9, A1_U2, A1_U3, A1_U17	P7S_WG P7S_UW P7S_UO
EK2	Potrafi scharakteryzować i praktycznie przeprowadzić specyficzne testy wydolnościowe stosowane wśród sportowców	A1_U18 A1_W18	P7S_UW P7S_WG

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Metody oceny wydolności fizycznej. Fizjologiczne podstawy treningu.	3
ĆW2	Metody treningu wytrzymałościowego i ich fizjologiczne skutki (cz. I).	3
ĆW3	Metody treningu siłowego i ich wpływ na organizm.	3

ĆW4	Specyficzne testy wydolnościowe stosowane wśród sportowców. Manewr Valsalvy.	3
ĆW5	Realizacja testów wysiłkowych. Zaliczenie.	3
	<b>Razem</b>	<b>15</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	„Burza mózgów”.
M3	Metoda laboratoryjna, zajęć praktycznych.

## 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 prezentacji	3
Przygotowanie do zaliczenia	7
<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	Przygotowanie prezentacji.
F2	Aktywny udział w zajęciach praktycznych.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Średnia arytmetyczna z ocen formujących oraz zaliczenie końcowe (treści z ćwiczeń).
----	---

### 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 zna metod oceny wydolności fizycznej ocenianej za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz nie zna metod treningu wytrzymałościowego i siłowego i ich wpływu na organizm ćwiczącego.

na ocenę 3	Student potrafi wymienić i krótko charakteryzować metody oceny wydolności sportowca za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metody treningu wytrzymałościowego i siłowego; Student zna fizjologiczne skutki działania treningu wytrzymałościowego i siłowego.
na ocenę 4	Student charakteryzuje metody oceny wydolności fizycznej za pomocą specjalistycznych testów wysiłkowych oraz metody treningu wytrzymałościowego i siłowego; bierze czynny 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 i siłowego; bierze czynny udział w dyskusjach; posiada wiedzę na temat doboru metod i sposobów oceny wydolności do określonych celów; student ma wiedzę na temat wykorzystania manewru Valsalvy w treningu siłowym.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie ma wiedzy o specyficznych testach wysiłkowych i nie potrafi ich wykonać.
na ocenę 3	Student potrafi wymienić specyficzne testy wysiłkowe i zna podstawowe informacje odnośnie ich praktycznego wykonania.
na ocenę 4	Student potrafi opisać specyficzne testy wysiłkowe i zna zasady praktycznego wykonania testów. Podczas wykonania popełnia niewielkie błędy.
na ocenę 5	Student potrafi dokładnie scharakteryzować specyficzne testy wysiłkowe oraz potrafi przeprowadzić test wysiłkowy w warunkach laboratoryjnych.

## 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–M2	F1, F2, P1
EK2	A1_U18 A1_W18,	C2	ĆW5–ĆW7	M1–M3	F1, F2, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Górski J., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWŁ, Warszawa 2011.
2.	Jaskólski A., Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław, 2005.
3.	Górski J., <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego i akademii medycznych</i> . PZWŁ, Warszawa 2008.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Adach Z. (red.), <i>Ćwiczenia z fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku fizycznego</i> , AWF Poznań, 2009
----	---

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)