

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Odnowa biologiczna
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu		Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej		Nauki podst. (T/N)		N	
Subject Title		Physiological basis of biological regeneration					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	5	Kont.	2,6	Prakt.		Egzamin	TOB026
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Fizjologia człowieka				
	Wiedza		<p>Posiada wiedzę o człowieku w ujęciu filozoficznym, etycznym, 1. psychologicznym, ekonomicznym, biologicznym, socjologicznym, pedagogicznym.</p> <p>Ma podstawową wiedzę o metodach, technikach i narzędziach 2. badawczych wykorzystywanych w turystyce i rekreacji .</p> <p>Posiada podstawowa wiedzę o wysiłku fizycznym oraz o metodach diagnozowania i kształtowania zdolności motorycznych i 3. umiejętności ruchowych. Zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej dla różnych grup społecznych i w różnych okresach życia człowieka. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>				
	Umiejętności		<p>1.</p> <p>2.</p> <p>...</p>				
	Kompetencje społeczne		<p>Jest propagatorem prozdrowotnego stylu życia, dba o własne 1. zdrowie i sprawność fizyczną.</p> <p>2.</p> <p>...</p>				
Program przedmiotu							

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	30	15	dr Renata Szyguła
Ćwiczenia	60	30	dr Renata Szyguła
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Wykład		Sposób realizacji	Wykład w pomieszczeniach dydaktycznych PO
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Energetyka wysiłku fizycznego		2
2.	Wysiłki krótkotrwałe		3
3.	Wysiłki długotrwałe		3
4.	Próg przemian beztlenowych		2
5.	Próg przemian psychomotorycznych		2
6.	Gospodarka wodno- elektrolitowa		2
7.	Zaliczenie		1

8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem.	15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Egzamin pisemny		
Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia w pracowni fizjologii	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Sprawność zaopatrzenia tlenowego podczas wysiłków fizycznych.			2
2.	Reakcje układu krążenia i oddychania na wysiłki fizyczne			3
3.	Wybrane czynniki modyfikujące wysiłkowe zmiany czynności układu krążenia i oddychania. Zastosowanie prób wysiłkowych w ocenie sprawności układu krążenia oraz oddychania			3
4.	Zmęczenie jako fizjologiczne następstwo wysiłku fizycznego			3
5.	Fizjologiczna charakterystyka procesów wypoczynku			3
6.	Wydolność fizyczna i tolerancja wysiłkowa			3
7.	Pułap tlenowy jako uniwersalny wskaźnik wydolności fizycznej. Metody oceny wydolności tlenowej i beztlenowej.			3
8.	Wydolność fizyczna a wiek i płeć człowieka			3
9.	Trening fizyczny jako proces doskonalenia wydolności fizycznej			2
10.	Fizjologia beczynności ruchowej			3
11.	Zaliczenie			2
12.				
13.				
14.				
15.				
L. godz. pracy własnej studenta		30	L. godz. kontaktowych w sem.	30
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia		Wiedza	<p>K_WOB01 Posiada znajomość budowy i czynności organizmu ludzkiego ze</p> <ol style="list-style-type: none"> szczególnym uwzględnieniem układu ruchu i układu nerwowego. <p>K_WOB02 Dysponuje aparatem pojęciowym i wiedzą o funkcjonowaniu organizmu człowieka</p> <ol style="list-style-type: none"> w różnych stanach: w spoczynku, podczas aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych i psychicznych. <p>K_WOB03 Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna strukturę, środki,</p> <ol style="list-style-type: none"> metody i zasady stosowane w odnowie biologicznej. 	
		Umiejętności	<ol style="list-style-type: none"> 	
			<p>K_KOB01 Pogłębia wiedzę i doskonali umiejętności</p> <ol style="list-style-type: none"> zawodowe. 	

	Kompetencje społeczne	2. 3. ...
--	-----------------------	-----------------

Metody dydaktyczne:

W: wykład informacyjny. Prezentacje multimedialne. Ć: dyskusja dydaktyczna w ramach ćwiczeń, pokaz. Konsultacje.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Ćwiczenia: pozytywne oceny z przygotowania teoretycznego i umiejętności praktycznych.
Wykład: pozytywna ocena z ćwiczeń, egzamin pisemny

Literatura podstawowa:

- [1] Jaskólski A, Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF
- [2] Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłków fizycznych, PZWL, Warszawa, 2011
Halicka- Ambroziak. Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego. Skrypt
- [3] AWF Warszawa 2001
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]
- [8]

Literatura uzupełniająca:

- [1] Ronikier A. Fizjologia sportu. Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.
- [2] Kozłowski S. Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL Warszawa 1999
- [3] Kubica R.: Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. Skrypt AWF Kraków 1995
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)