

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Fizjologia pracy i wypoczynka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Physiology of Work and Rest
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	0	10	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Opanowanie wiedzy o reakcjach poszczególnych układów fizjologicznych organizmu człowieka w zmieniających się warunkach środowiska.
- Cel2 Poznanie laboratoryjnych metod oznaczania/ pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych.
- Cel3 Nabycie umiejętności wykonywania oznaczeń podstawowych wskaźników fizjologicznych oraz interpretowania wyników badań

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Uzyskanie zaliczenia/ egzaminu z anatomii człowieka i biochemii.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student definiuje pojęcia o czynności i funkcjonowaniu poszczególnych układów fizjologicznych organizmu człowieka.
- EK2 Wiedza: Student objaśnia współdziałanie poszczególnych układów fizjologicznych i ich wpływu na tempo restytucji organizmu człowieka
- EK3 Wiedza: Student potrafi przeprowadzać oznaczenia i pomiary podstawowych wskaźników fizjologicznych oraz potrafi zinterpretować wyniki badań
- EK4 Kompetencje społeczne: Student potrafi ocenić stan fizjologiczny badanego oraz dostosować zabiegi z zakresu odnowy biologicznej do jego potrzeb. Wdraża nowatorskie techniki analiz fizjologicznych realizując zasadę uczenia się przez całe życie.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Wpływ różnych warunków środowiskowych (hipoksyczne, termiczne i wodne) na wybrane reakcje fizjologiczne organizmu człowieka.	2
L2	Badanie restytucji organizmu człowieka po zróżnicowanych wysiłkach fizycznych w odmiennych warunkach środowiska zewnętrznego.	2
L3	Badanie skuteczności restytucji organizmu człowieka po wysiłkach fizycznych w efekcie zastosowanych zabiegów odnowy biologicznej.	2
L4	Wpływ różnych strategii nawadniania na zdolności wysiłkowe.	2
L5	Rozgrzewka. Rodzaje zabiegów rozgrzewających. Zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	10
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	6
Opracowanie wyników	4
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Test
----	------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna większość podstawowych pojęć o funkcjonowaniu i czynności układów fizjologicznych organizmu człowieka.
NA OCENĘ 4	Student zna podstawowe pojęcia o funkcjonowaniu układów fizjologicznych organizmu człowieka.
NA OCENĘ 5	Student biegle zna podstawowe pojęcia o funkcjonowaniu układów fizjologicznych organizmu człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student objaśnia współdziałanie (interakcje) nie wszystkich układów fizjologicznych organizmu człowieka i ich wpływu na tempo restytucji organizmu człowieka.
NA OCENĘ 4	Student poprawnie objaśnia współdziałanie podstawowych układów fizjologicznych organizmu człowieka i ich wpływu na tempo restytucji organizmu człowieka.
NA OCENĘ 5	Student biegle objaśnia współdziałanie wszystkich układów fizjologicznych organizmu człowieka i ich wpływu na tempo restytucji organizmu człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi niedokładnie wykonać pomiar podstawowych wskaźników fizjologicznych oraz potrafi zinterpretować wyniki badań w stopniu podstawowym.
NA OCENĘ 4	Student poprawnie potrafi wykonać pomiar podstawowych wskaźników fizjologicznych oraz potrafi zinterpretować wyniki badań.
NA OCENĘ 5	Student precyzyjnie i szybko wykonuje pomiar wskaźników fizjologicznych oraz potrafi zinterpretować wyniki badań.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	



NA OCENĘ 3	Student potrafi zdiagnozować stan fizjologiczny pacjenta w stopniu podstawowym. Potrafi optymalizować" procesy restytucji.
NA OCENĘ 4	Student potrafi zdiagnozować stan fizjologiczny pacjenta w stopniu dobrym. Potrafi optymalizować" procesy restytucji oraz dostosować zabiegi z zakresu odnowy biologicznej do jego potrzeb.
NA OCENĘ 5	Student potrafi zdiagnozować stan fizjologiczny pacjenta w stopniu bardzo dobrym. Jest świadomy potrzeby uczenia się przez całe życie oraz zna konieczność wdrażania nowatorskich analiz fizjologicznych w celu "optymalizowania" procesów regeneracyjnych dostosowanych do potrzeb organizmu człowieka

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5	M1	F1 P1
EK2	K_W01	Cel2	L1 L2 L3 L4 L5	M1	F1 P1
EK3	K_U02	Cel2 Cel3	L1 L2 L3 L4 L5	M1	F1 P1
EK4	K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	L1 L2 L3 L4 L5	M1	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 J. Górski — *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, Warszawa, 2006, PZWL
- 2 R. Kubica — *Główne problemy fizjologii pracy i wydolności fizycznej*, Kraków, 1995, AWF Kraków
- 3 R.A. Roberts, S.O. Robergs — *Exercise physiology*, USA, 2000, McGraw-Hill Higher Education
- 4 H.D. Halicka-Ambroziak — *Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego*, Warszawa, 2004, AWF Warszawa
- 5 S. Kozłowski, K. Nazar — *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, Warszawa, 1995, PZWL
- 6 A. Jaskólski — *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, Wrocław, 2002, AWF Wrocław

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 M. Zatoń, A. Jastrzębska — *Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej*, Warszawa, 2010, PWN
- 2 K. Birch, D. MacLaren, K. George — *Fizjologia Sportu, Krótkie wykłady*, Warszawa, 2009, PWN
- 3 W. F. Ganong — *Fizjologia*, Warszawa, 2009, PZWL
- 4 J. Górski — *Fizjologia Człowieka*, Warszawa, 2010, PZWL
- 5 S. Silbergall, A. Despopoulos — *Kieszonkowy atlas fizjologii*, Warszawa, 1994, PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Tomasz Pałka (kontakt: wfpalka@wp.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marek Bawelski (kontakt: marek.bawelski@awf.krakow.pl)
Prof. dr hab. Jerzy Cempla (kontakt: jerzy.cempla@awf.krakow.pl)
dr Tomasz Cisoń (kontakt: tomasz.cison@awf.krakow.pl)
dr Marcin Maciejczyk (kontakt: marcin.maciejczyk@awf.krakow.pl)
dr Tomasz Pałka (kontakt: tomasz.palka@awf.krakow.pl)
dr Łukasz Tota (kontakt: lukasz.tota@awf.krakow.pl)
prof. dr hab. Aleksander Tyka (kontakt: aleksander.tyka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....