

Karta przedmiotu

Nazwa: Fizjologia wysiłku fizycznego		Kod:	ECTS: 2
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek: Dietetyka Poziom PRK: 7/7 Poziom: studia drugiego stopnia Profil: praktyczny Forma: studia stacjonarne Semestr: I			
Koordynator przedmiotu: dr hab. Renata Szyguła, prof. UO Prowadzący przedmiot:			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:			Nakład pracy studenta:
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	10	0	15
D. Sposób zaliczenia	E		ZO
Język wykładowy: język polski		Rodzaj przedmiotu: przedmiot podstawowy	
Wymagania wstępne: Wiedza w zakresie fizjologii człowieka			
Metody dydaktyczne: Stosowana metoda dydaktyczna: - metoda podawcza - wykład informacyjny, dyskusja. - dyskusja, prezentacja multimedialna, sprawozdanie – konwersatorium.			Metody i kryteria oceniania: A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się) 1. Egzamin pisemny (efekty1,2) 2. Przygotowanie i przedstawienie prezentacji o określonym przez prowadzącego temacie (efekty1,2) 3. Kolokwia częściowe (efekty1,2) 4. Obserwacja studenta (efekty3,4,5) B. Podstawowe kryteria ustalenia oceny Ustalenie oceny końcowej na podstawie ocen częściowych (20% - prezentacja) i (20% - kolokwia częściowe, 60% - egzamin).
Skrócony opis: Przedmiot realizowany w formie wykładu i konwersatorium, których założeniem jest poszerzenie wiedzy studenta o treści z zakresu: czynników determinujących wydolność fizyczną oraz formy i metody jej poprawy.			

Opis:

Założeniem przedmiotu jest poszerzenie wiedzy studenta o treści z zakresu wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka, skutków hipokinezy, energetyki skurczu mięśniowego, rodzajów wydolności fizycznej – metod jej oceny, poprawy oraz umiejętność doboru, zastosowania, monitorowania treningu i ewaluacji uzyskiwanych efektów.

Zakres tematów:

1. Bioenergetyka skurczu mięśniowego.
2. Zmiany w organizmie człowieka pod wpływem różnych form wysiłku fizycznego oraz bezczynności ruchowej.
3. Wydolność fizyczna – definicja, rodzaje i czynniki wpływające na wydolność człowieka. Metody pomiarów i oceny wydolności fizycznej (tlenowej i beztlenowej).
4. Zmęczenie – przyczyny, rodzaje.

Literatura:

Literatura podstawowa:

1. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2019.
2. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022 (wyd.2).

Literatura uzupełniająca

1. Konturek S.J. Fizjologia człowieka. Podręcznik dla studentów medycyny. Elsevier Urban&Partner,2007.

Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):

Wiedza: student zna i rozumie

1. **(K_W02_WG)** Student zna metody, formy i zasady zastosowania wysiłku fizycznego w określonych schorzeniach.

Umiejętności: student potrafi

2. **(K_U03_UW)** Zaplanować i zastosować prawidłowe formy ruchu i obciążenia treningowe w zależności od oczekiwanych efektów.

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

3. **(K_K01_KK)** zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązywaniem problemu
4. **(K_K02_KR)** okazywanie dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu dietetyka i właściwie pojętą solidarność zawodową
5. **(K_K03_UO)** troski o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników