

KARTA PRZEDMIOTU II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.B8.FWFiBoDF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Fizjologia wysiłku fizycznego i bólu oraz diagnostyka fizjologiczna</i> <i>Physiology of physical effort and pain as well as physiological diagnostics</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Fizjoterapia</i>
1.2. Forma studiów	<i>Stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>Jednolite magisterskie</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr n. biol. Kornelia Niemyska</i>
1.6. Kontakt	<i>kornelia.niemyska@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Wiedza z zakresu fizjologii człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii układów krążenia, oddechowego, hormonalnego.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną, egzamin</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykłady - Prezentacje multimedialne Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne - Praca w grupach, prezentacje multimedialne, słowne objaśnienie</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014. 2. Jaskólski A., Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wydawnictwo AWF, Wrocław 2002. 3. Wordliczek J. Dobrogowski J. Leczenie bólu. Rozdz. 1. Mechanizmy powstania bólu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo, Lekarskie PZWL, Warszawa 2015. 2. Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
<i>C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami z zakresu klasyfikacji wysiłku fizycznego i zmianami adaptacyjnymi organizmu pod wpływem wysiłku.</i>
<i>C2. Zapoznanie studentów z metodami diagnostycznymi wysiłku fizycznego.</i>
<i>C3. Zapoznanie studentów z mechanizmem powstawania bólu.</i>
Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:
<i>C1. Nabycie umiejętności praktycznych w zakresie oceny stanu sprawności człowieka po wysiłku fizycznym.</i>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Klasyfikacja wysiłku fizycznego i zmiany adaptacyjne organizmu pod wpływem wysiłku.
2. Zmiany zachodzące w krwi i układzie krążenia podczas trwania wysiłków fizycznych.
3. Wpływ wysiłku na układ wydzielania wewnętrznego.
4. Wpływ wysiłku na równowagę kwasowo-zasadową.
5. Klasyfikacja bólu oraz metody jego oceny.
6. Zasady oceny stanu sprawności człowieka po wysiłku fizycznym.
7. Zmęczenie. Przetrenowanie.

Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:

1. Metody diagnostyczne wysiłku fizycznego.
2. Badanie zmian hemodynamicznych podczas i po zakończeniu wysiłku szybkościowego i wytrzymałościowego.
3. Ocena poziomu wydolności na podstawie progu przemian anaerobowych (PPA).
4. Termoregulacja wysiłkowa. Sposoby eliminacji ciepła podczas wysiłków fizycznych.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób;	FIZJ_A.W7. FIZJ_OW1
W02	kinezyjologiczne mechanizmy kontroli ruchu i regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie człowieka oraz fizjologię wysiłku fizycznego;	FIZJ_A.W9.
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	przeprowadzić podstawowe badanie narządów zmysłów i ocenić równowagę;	FIZJ_A.U5. FIZJ_OU3
U02	przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania;	FIZJ_A.U6.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnej do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;	FIZJ_OK3

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																					
	Egzamin /pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*			
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	
W01	x											x										
W02	x											x										
U01												x										
U02												x										
K01												x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykłady (W)	3	61%-68% wyniku egzaminu pisemnego
	3,5	69%-76% wyniku egzaminu pisemnego
	4	77%-84% wyniku egzaminu pisemnego
	4,5	85%-92% wyniku egzaminu pisemnego
	5	93%-100% wyniku egzaminu pisemnego
Ćwiczenia (CP)	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania za wykonanie 1 sprawozdania z ćwiczeń
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania za wykonanie 2 sprawozdań z ćwiczeń
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania za wykonanie 2 sprawozdań z ćwiczeń i przedyskutowanie ich z prowadzącym
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania za wykonanie 3 sprawozdań z ćwiczeń i przedyskutowanie ich z prowadzącym
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania za wykonanie 3 sprawozdań z ćwiczeń i przedyskutowanie ich z prowadzącym

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	40
Udział w wykładach	20	20
Udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	20	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	10
Przygotowanie do wykładu/egzaminu	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń kształtujących umiejętności praktyczne	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....