

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2022/2023

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C15.WMzNoKF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej <i>Monographic lecture on the science of physical culture</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. n. o kf. Ryszard Zarzeczny, prof. UJK
1.6. Kontakt	ryszard.zarzeczny@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład, prezentacja multimedialna	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Jaskólski A. Jaskólska A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006. 2. Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, Warszawa, 2011. 3. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2012.
	uzupełniająca	1. Górski J.: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa, 2006. 2. Kozłowski St., Nazar K.: Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, W-wa, 1999. 3. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2004.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>C1. Wyposażenie studentów w wiedzę z zakresu reakcji organizmu ludzkiego na pojedynczy i systematyczny wysiłek fizyczny.</i>
<i>C2. Poszerzenie wiedzy z zakresu zmęczenia i przetrenowania organizmu oraz diagnozowania tych stanów.</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
1. Rodzaje i charakterystyka wysiłków fizycznych.
2. Energetyczne źródła do pracy mięśniowej.
3. Bioenergetyka wysiłków submaksymalnych, maksymalnych i supramaksymalnych.
4. Fizjologiczna charakterystyka okresu restytucji powysiłkowej.
5. Zmiany czynnościowe układu krążenia w wysiłkach fizycznych.
6. Zmiany czynnościowe układu oddechowego w wysiłkach fizycznych.
7. Rola układu hormonalnego podczas wysiłków fizycznych.
8. Próg tlenowy i beztlenowy.
9. Określanie intensywności wysiłku fizycznego.
10. Zmęczenie i przetrenowanie.
11. Etapy rozwoju biologicznego i sposoby oceny rozwoju somatycznego i motorycznego.
12. Charakterystyka okresu starzenia się organizmu.
13. Fizjologiczne zasady i metody treningu fizycznego.
14. Efekty fizjologiczne treningu fizycznego.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>ma poszerzoną wiedzę na temat mechanizmów biochemicznych i fizjologicznych zachodzących w organizmie podczas jednorazowego i systematycznie powtarzanego wysiłku fizycznego w aspekcie różnych stadiów rozwoju biologicznego</i>	WF2P_W02
W02	<i>posiada poszerzoną wiedzę na temat zmęczenia i przetrenowania oraz zna metody diagnozowania tych stanów organizmu</i>	WF2P_W11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>potrafi podjąć działania diagnostyczne w celu określenia poziomu rozwoju somatycznego i motorycznego uczniów, poprawnie zestawia i interpretuje otrzymane wyniki oraz wyciąga wnioski w celu zaplanowania dalszych działań w zakresie procesu dydaktyczno-wychowawczego, z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju</i>	WF2P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>odczuwa potrzebę ciągłego dokształcania zawodowego i świadomie podejmuje działania w tym zakresie, potrafi współpracować w zespole oraz kierować pracą zespołu, potrafi aktywizować innych w zakresie organizowania procesu uczenia się</i>	WF2P_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/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												x					
K01				x												x					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu	10	15
Zebranie materiałów do projektu, opracowanie projektu	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....