

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	FIZJOLOGIA									
Przedmiot	FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO									
Rodzaj przedmiotu	Obowiązkowy									
Koordinator przedmiotu	Prof. dr hab. Aleksandra Żebrowska, dr hab. Ilona Pokora, prof. AWF									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Nie
GRUPA ZAJĘĆ	A. Biomedyczne podstawy fizjoterapii									
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK		IV ROK		V ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6	sem. 7	sem. 8	sem. 9	sem. 10
Wykład (godz./ECTS)										
Ćwiczenia (godz./ECTS)		26,0,5								
Praca własna (godz./ECTS)		13,0,5								
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.									
CELE PRZEDMIOTU	Zapoznanie studentów z wybranymi zagadnieniami z zakresu Fizjologii wysiłku fizycznego.									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach	Absolwent zna i rozumie: A.W10. metody oceny czynności poszczególnych narządów i układów oraz możliwości ich wykorzystania do oceny stanu funkcjonalnego pacjenta w różnych obszarach klinicznych.									
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach										
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	Absolwent potrafi: A.U6. przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania.									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach										
Kompetencje społeczne										
WARUNKI WSTĘPNE	Student posiada podstawową wiedzę z zakresu: Biologii człowieka, Anatomii, Biochemii i Fizjologii ogólnej.									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										
<p>Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Charakterystyka wysiłków fizycznych stosowanych w badaniach fizjologicznych. Sprawność zaopatrzenia tlenowego podczas aktywności fizycznej. Pojęcie deficytu tlenowego, równowagi czynnościowej i długu tlenowego.</p> <p>Mechanizmy adaptacyjne układu krążenia w różnych rodzajach wysiłku fizycznego.</p> <p>Mechanizmy adaptacyjne układu oddechowego w różnych rodzajach wysiłku fizycznego.</p> <p>Energetyka wysiłków fizycznych. Neurohormonalna kontrola metabolizmu wysiłkowego. Progi metaboliczne. Metody oceny wysiłkowej przemiany materii. Koszt energetyczny różnych form aktywności fizycznej. Współczynnik pracy użytecznej.</p> <p>Zmiany w homeostazie wewnątrzustrojowej wywołane wysiłkiem fizycznym. Termoregulacja wysiłkowa. Wysiłkowe zmiany objętości i składu krwi.</p> <p>Zmęczenie jako fizjologiczne następstwo pracy. Pojęcie, rodzaje, przyczyny i objawy zmęczenia. Restytucja powysiłkowa. Wypoczynek. Zespół opóźnionej bolesności mięśniowej.</p> <p>Fizjologiczne podłoże wydolności tlenowej organizmu. Metody oceny wydolności fizycznej. Wskaźniki wydolności (pułap tlenowy i próg przemian beztlenowych). Tolerancja wysiłkowa.</p> <p>Fizjologiczne podłoże wydolności beztlenowej i sposoby jej oceny.</p> <p>Trening fizyczny jako proces adaptacji fizjologicznej. Superkompensacja. Zasady treningu zdrowotnego. Strefy treningowe.</p> <p>Wpływ treningu wytrzymałościowego i siłowego na układ mięśniowy, kostno-stawowy, krążenia, oddechowy i krew.</p>										
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Górski J.: Fizjologiczne podstawy wysiłków fizycznych. PZWL, Warszawa 2001.</li> <li>Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2011.</li> <li>Zatoń M., Jastrzębska A.: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. PWN, Warszawa 2010.</li> </ol>										
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Birch K.: Mac Laren, K. G.: Fizjologia sportu. PWN, Warszawa 2008.</li> <li>Jaskólski A.: Fizjologia wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław 2005.</li> </ol>										
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU										

METODY NAUCZANIA	Ćwiczenia: część seminaryjna połączona z częścią laboratoryjną, dyskusja, pokaz praktyczny.
POMOCE NAUKOWE	Rzutnik multimedialny, aparatura diagnostyczna dynamometr, pulsoksymetr, aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, spirometr, termometr, cykloergometr, bieżnia mechaniczna, step, materiały źródłowe.
PROJEKTY	Wpływ intensywnego treningu fizycznego i czynników środowiskowych na wentylację płuc, reakcję hemodynamiczną, termogenną oraz immunologiczną organizmu.
METODY ZALICZENIA	Zaliczenie zajęć odbywa się na podstawie: 1. obowiązkowego uczestnictwa w zajęciach; 2. aktywnego udziału w zajęciach; 3. obserwacja - przedstawienia krótkiego raportu z obserwacji na ćwiczeniach laboratoryjnych; 4. zaliczenia sprawdzianu pisemnego.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60% ) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)