

SYLABUS MODUŁU KSZTAŁCENIA

Lp.	Element	Opis						
1	Nazwa modułu	FIZJOLOGIA PRACY I WYPOCZYNKU						
2	Instytut	Turystyki i Rekreacji						
3	Kod przedmiotu	PPWSZ-TR-1-31rr-s PPWSZ-TR-1-31rr-n						
4	Kierunek, poziom i profil kształcenia	Kierunek: turystyka i rekreacja, stopień I (licencjacki), profil ogólnoakademicki						
	Rok studiów, semestr	Rok II, semestr III, specjalność RR						
5	Rodzaj zajęć i liczba godzin	Studia stacjonarne: wykłady - 30 Studia niestacjonarne: wykłady - 15						
6	Punkty ECTS (1 pkt = 25-30g)	Studia stacjonarne: 4 Studia niestacjonarne: 5						
	Pracochłonność	Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela				Praca własna studenta		
		Wykłady	Ćwiczenia/ seminaria	Konsultacje obowiązkowe	Zal. z oc.	Projekty/ opracowania	Nauka własna	Inne
		S. 30 NS. 15	-	8	5	10	S. 47 NS. 87	
Suma	S. 43, NS. 28				S. 57, NS. 97			
7	Prowadzący zajęcia	Dr Mirosław Szyndera						
8	Egzaminator/ Zaliczający	Dr Mirosław Szyndera						
9	Wymagania (kompetencje) wstępne	Wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.						
10	Cel przedmiotu	Nabycie wiedzy i zrozumienie procesów zachodzących w organizmie człowieka w warunkach wykonywanego obciążenia wysiłkiem fizycznym, o różnej intensywności i różnych rodzajach. Ponadto zdobycie wiedzy o prawidłowościach i przebiegu procesów wypoczynkowych.						
11	Efekty kształcenia	Efekt (Wiedza, Umiejętności, Kompetencje społeczne)			Odniesienie do efektów kierunkowych		Odniesienie do efektów obszarowych	
		1.Zna i rozumie podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas wykonywania wysiłku fizycznego.			K_W01		M1_W02 S1A_W05	
		2.Zna i rozumie metody oceny stanu fizycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości wykonywania wysiłku fizycznego w zakresie rekreacji i turystyki.			K_W02		M1_W03	
		3.Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji.			K_U10		M1_U07	
		4. Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie fizjologii pracy i wypoczynku z wykorzystaniem wiarygodnych źródeł informacji			K_K08		M1_K01 S1A_K06	
12	Forma i warunki potwierdzenia efektu kształcenia	Efekt kształcenia			Sposób potwierdzenia (weryfikacji)			
		1.Zna i rozumie podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas wykonywania wysiłku fizycznego. 2.Zna i rozumie metody oceny stanu			1.Odpowiedź ustna lub kolokwium po każdej części materiału. 2.Odpowiedź ustna lub kolokwium po każdej części materiału.			

		<p>fizycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości wykonywania wysiłku fizycznego w zakresie rekreacji i turystyki</p> <p>3. Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji</p> <p>4. Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie fizjologii pracy i wypoczynku z wykorzystaniem wiarygodnych źródeł informacji</p>	<p>3. Wypowiedź oraz rozwiązanie zadania postawionego przez prowadzącego.</p> <p>4. Wykonanie prezentacji do zadań z zakresu fizjologii pracy i wypoczynku.</p>
13	Treści merytoryczne przedmiotu	<p>Pojęcie wydolności fizycznej, wydolność w wysiłkach krótkotrwałych o mocy maksymalnej mięśni szkieletowych, znaczenie budowy mięśnia w generowaniu mocy maksymalnej, energetyka wysiłków krótkotrwałych o mocy maksymalnej. Przyczyny zmęczenia w wysiłkach krótkotrwałych o mocy maksymalnej, bolesność mięśni oraz wpływ starzenia na moc maksymalną mięśni. Metody oceny w wysiłkach krótkotrwałych. Wydolność w wysiłkach długotrwałych- energetyka wysiłków, maksymalny pobór tlenu, iloraz oddechowy i koszt energetyczny. Próg mleczanowy oraz zmęczenie w wysiłkach długotrwałych. Wpływ warunków wysokogórskich na wydolność fizyczną. Fizjologiczne następstwa długotrwałego pozostawania w pozycji leżącej. Skutki zaprzestania lub ograniczenia treningu. Zwiększenie wydolności i sprawności ruchowej, termoregulacja organizmu.</p>	
14	Wykaz literatury podstawowej	<p>1. Górski J. (red), 2008. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa.</p> <p>2. Kubica R., 1999. Podstawy fizjologii pracy fizycznej (skrypt dla studentów AWF). Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków.</p>	
15	Wykaz literatury uzupełniającej (pomocniczej)	<p>1. Górski J. (red), 2011. Fizjologia wysiłku i treningi fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa.</p>	