

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć fizjologiczno-medycznych		ECTS: 7
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Nauk Fizjologiczno-Medycznych		Rok : Semestr:
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia :II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 91/46
Koordinator grupy zajęć	dr hab. Ewa Sadowska-Krępa, prof. AWF Katowice	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Podstawowa wiedza z zakresu nauk fizjologiczno-medycznych zdobyta na I stopniu studiów</p> <p>Umiejętności: Podstawowe umiejętności z zakresu nauk fizjologiczno-medycznych zdobyte na I stopniu studiów</p> <p>Kompetencje społeczne: Świadomość zdobywania również samodzielnie wiedzy z zakresu nauk fizjologiczno-medycznych</p>	Zajęcia wymagają bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	<ul style="list-style-type: none"> -uświadomienie wpływu środowiska przyrodniczego na tworzenie warunków sprzyjających podejmowaniu aktywności fizycznej oraz kształtowanie postaw proekologicznych, -zapoznanie studentów ze zmianami adaptacyjnymi zachodzącymi podczas różnych rodzajów wysiłków fizycznych i treningu sportowego, mechanizmami ich powstawania, fizjologicznym znaczeniem i możliwościami ich wykorzystania do oceny wydolności fizycznej, tolerancji wysiłkowej, sprawności fizycznej oraz metodologią prowadzenia badań z wykorzystaniem zmiennych fizjologicznych, -zapoznanie studentów z celami i zadaniami medycyny sportowej jako medycyny aktywności fizycznej 	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	K_W02	P7S_WG P7S_WK
W02	Zna zaawansowane kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz zaawansowaną metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych, oraz zasady praktyki opartej na argumentach naukowych, a także zaawansowaną metodologię badań	K_W03	P7S_WG P7S_WK
W03	Posiada pogłębioną (uporządkowaną) wiedzę o wpływie czynników środowiskowych na zdrowie (HRF) człowieka	K_W05	P7S_WG
W04	Potrafi zdefiniować oraz zidentyfikować pozytywne i negatywne skutki zdrowotne związane z uprawianiem sportu	K_W13	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi zastosować zaawansowane metody i techniki oceny	K_U01	P7S_UW

	parametrów sprawności organizmu oraz interpretować wyniki a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych		P7S_UK
U02	Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany adaptacyjne po treningu sportowym	K_U02	P7S_UW P7S_UK
U03	Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności z wykorzystaniem różnych nośników informacyjnych	K_U17	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym	K_K02	P7S_KK
K02	Docenia rolę medycyny profilaktycznej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie	K_K09	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: wykład informacyjny w formie prezentacji multimedialnej, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studiów przypadku).

Ćwiczenia: pogadanka, obserwacja, pokaz, pomiar, praca z podręcznikiem, wykonanie testów diagnostycznych, wykonanie testów laboratoryjnych, opracowanie raportów

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

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 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Ekologia z ochroną środowiska</p> <p>Zagadnienie 1. Przedmiot i zakres badań ekologicznych. Stosunki ekologiczne w biocenozach i ekosystemach.</p> <p>Zagadnienie 2. Elementy środowiska i ich oddziaływanie na organizm człowieka. Adaptacja człowieka do środowiska.</p> <p>Zagadnienie 3. Analiza globalnych i lokalnych zagrożeń środowiska.</p> <p>Zagadnienie 4. Różnorodność biologiczna, antropogenizacja i typologia krajobrazu.</p> <p>Zagadnienie 5. Wypoczynek, rekreacja i aktywność fizyczna w środowisku przyrodniczym.</p> <p>Zagadnienie 6. Gospodarowanie zasobami biosfery. Środowisko przyrodnicze Polski.</p> <p>Zagadnienie 7. Ochrona przyrody w Polsce i UE. Koncepcja zrównoważonego rozwoju.</p> <p>Zagadnienie 8. Zasoby przyrody i ich ochrona. Motywy i formy ochrony przyrody.</p> <p>Zagadnienie 9. Edukacja ekologiczna i polityka ekologiczna Państwa.</p>	13/6
2.	<p>Fizjologia wysiłku fizycznego</p> <p>Zagadnienie 1. Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Podstawy klasyfikacji wysiłków fizycznych.</p> <p>Zagadnienie 2. Zmiany czynności i przejawy adaptacji układu krążenia i oddychania podczas różnych rodzajów wysiłków fizycznych.</p> <p>Zagadnienie 3. Cechy przemiany materii i energii podczas wysiłku fizycznego, koszt energetyczny pracy. Neurohormonalna kontrola bilansu energetycznego.</p> <p>Zagadnienie 4. Zachowanie równowagi wodno-elektrolitowej i cieplnej podczas różnych form aktywności fizycznej.</p>	52/27

	<p>Zagadnienie 5. Rodzaje i mechanizm rozwoju zmęczenia podczas wysiłków z uwzględnieniem aspektów ontogenetycznych.</p> <p>Zagadnienie 6. Dynamika i cechy procesów wypoczynkowych, formy wypoczynku i fizjologiczne skutki nieprawidłowego przebiegu procesów wypoczynkowych.</p> <p>Zagadnienie 7. Fizjologiczne uzasadnienie zróżnicowania zdolności wysiłkowej w zależności od wieku i płci .</p> <p>Zagadnienie 8. Teoretyczne założenia testów wysiłkowych oraz zasady ich doboru i prowadzenia w zależności od wieku i płci.</p> <p>Zagadnienie 9. Trening fizyczny, jako proces doskonalenia wydolności fizycznej.</p> <p>Zagadnienie 10. Zmiany adaptacyjne występujące w organizmie pod wpływem treningu sportowego.</p> <p>Zagadnienie 11. Próg przemian anaerobowych, jako wskaźnik efektywności treningu wytrzymałościowego i doboru optymalnych obciążeń treningowych.</p> <p>Zagadnienie 12. Superkompensacja.</p>	
3.	<p>Medycyna sportu</p> <p>Zagadnienie 1. Cele i zadania medycyny sportowej jako medycyny aktywności ruchowej oraz organizacja opieki sportowo-lekarskiej w Polsce.</p> <p>Zagadnienie 2. Medyczna kwalifikacja do uprawiania sportu dzieci i młodzieży (przeciwwskazania względne i bezwzględne do uprawiania sportu),orzeczenie o zdolności do uprawiania sportu.</p> <p>Zagadnienie 3. Aktywność ruchowa jako metoda rekreacji i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.</p> <p>Zagadnienie 4. Przemęczenie i przetrenowanie jako najczęstsze formy przeciążenia organizmu sportowca, charakterystyka zmian powysiłkowych w organizmie sportowca.</p> <p>Zagadnienie 5. Metody wspomagania legalnego organizmu sportowca.</p> <p>Zagadnienie 6. Metody wspomagania nielegalnego w sporcie (doping).</p> <p>Zagadnienie 7. Aspekty etyczne i społeczne dopingu oraz metody jego zwalczania.</p> <p>Zagadnienie 8. Wybrane zagadnienie z zakresu traumatologii sportowej (specyfika uszkodzeń narządu ruchu w sporcie, specyficzne uszkodzenia sportowe ciała i ich charakterystyka, cena nadmiernej eksploatacji narządu ruchu).</p> <p>Zagadnienie 9. Wybrane problemy laryngologiczne, pulmonologiczne i kardiologiczne w medycynie sportowej (serce sportowca – charakterystyka morfologiczno- fizjologiczna).</p> <p>Zagadnienie 10. Wybrane zagadnienia neurologiczne w medycynie sportowej (migrena, padaczka a uprawianie sportu, , inne wybrane schorzenia neurologiczne a uprawianie sportu). Charakterystyka wczesnych i późnych następstw urazów czaszkowo-mózgowych.</p>	26/13
<p>Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć</p>		
<p>Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i mają formę pisemną.</p>		

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
<p>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</p> <p>Wg planu studiów, np. Udział w wykładach</p> <p>Udział w ćwiczeniach</p> <p>Udział w seminariach</p>	<p>91 godzin razem</p> <p>39 godz. udział w wykładach</p> <p>52 godz. udział w ćwiczeniach</p> <p>91 godz. Razem</p>	<p>46 godzin razem</p> <p>19 godz. udział w wykładach</p> <p>27 godz. udział w ćwiczeniach</p> <p>136 godzin razem</p>

Samodzielna praca studenta:	36 godz. przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń 40 godz. przygotowanie do egzaminu 12 godz. przygotowanie projektu 3 godz. Konsultacje	61 godz. przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń 60 godz. przygotowanie do egzaminu 12 godz. przygotowanie projektu 3 godz. konsultacje
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 182 godzin, co odpowiada 7 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Ekologia z ochroną środowiska

Literatura podstawowa:

- Jethon Z. Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie. AWF Wrocław 1995.
Malewski K. Ekologiczne uwarunkowania rozwoju turystyki w województwie śląskim. Wydawnictwo AWF Katowice 2011.
Malewski K. Ekologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej. Wydawnictwo AWF Katowice, 2015
Wiąckowski S. Wybrane problemy ekologii i ochrony środowiska. WSP Kielce 2003.
Wolański N. Ekologia człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2007.

Literatura uzupełniająca:

- Kurnatowska A. (red.) Ekologia i jej związki z różnymi dziedzinami wiedzy medycznej. PWN. Warszawa 2001.
Mackenzie A., Ball A. S., Virdee S. R., Krótkie wykłady. Ekologia. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2000.
Siemiński M. Środowiskowe zagrożenia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2007.

Fizjologia wysiłku fizycznego

Literatura podstawowa:

- Górski J. Podstawy fizjologii wysiłków fizycznych. PZWL, Warszawa 2001.
Zatoń M. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. PWN Warszawa 2010.
Birch K., Mac Laren, KG. Fizjologia sportu. PWN, Warszawa 2008.
Jaskólski A. Fizjologia wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław 2005.
Halicka - Ambroziak H. Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego. AWF Warszawa, 1992.
Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Has-Med.S.c., Katowice, 2000.

Literatura uzupełniająca:

- Trzebski S., Traczyk W. Podstawy fizjologii człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. PZWL Warszawa 1989.
Pilis W. Fizjologiczne i biochemiczne uwarunkowania oraz kryteria oceny wydolności beztlenowej człowieka. Wyd. WSP Częstochowa 1989.
Traczyk W. Diagnostyka czynnościowa człowieka. PZWL Warszawa 1999.
Kubica R. Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. Skrypt AWF Kraków 1995.
Wilmore J., Costil D. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 1994.
Wolański N. Czynniki rozwoju człowieka. PWN Warszawa 1987.

Medycyna sportu

Literatura podstawowa:

- Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2013.
Brukner P., Khan K. Kliniczna Medycyna Sportowa. DB Publishing Warszawa 2011.
McMahon P.J. Medycyna sportowa- współczesne metody diagnostyki i leczenia. Wydawnictwo lekarskie PZWL Warszawa 2010.
Mendraś M. Medycyna sportowa. Agencja Wydawnicza Medsportpres Warszawa 2004.
Dziak A., Tayara S. Urazy i uszkodzenia w sporcie. Wydawnictwo Kasper Kraków 1999.
Kurzbaauer R., Kalinowska-Waniek D. Wybrane zagadnienia z zakresu medycyny sportowej. Wydawnictwo AWF

Katowice 1996.

Kozłowski S., Rewerski R. Doping. Wydawnictwo lekarskie PZWL Warszawa 1977.

Garlicki J., Kuś M.W. Traumatologia sportowa. Wydawnictwo lekarskie PZWL Warszawa 1978.

Literatura uzupełniająca:

Dobrzański T. Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Wybrane zagadnienia. Wydawnictwo AWF Kraków 1984.

Dziak A. (red.) Zamknięte uszkodzenia tkanek miękkich narządu ruchu. PZWL Warszawa 1985.

Gawroński W., Szyguła Z. ABC medycyny sportowej. MedicinaSportiva 2002. Vol.6, Suppl.1.

Kozłowski S. Granica przystosowań. Wiedza Powszechna, Warszawa 1986.

Kozłowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL Warszawa 1984.

Kubacki J. Zarys ortopedii i traumatologii. Wydawnictwo AWF Katowice 1996.

Kuński H., Janiszewki M. Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Łódź 1999. Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego.

Dziak A., Nazar K. Medycyna sportowa-wybrane zagadnienia. Prespol Warszawa 1991.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	X	x	
W02	X	x	
W03	X	x	
W04	X	x	
U01		x	x
U02		x	x
U03		x	x
K01		x	x
K02		x	x

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty	Przedmioty
--------	------------

uczenia się	Ekologia z ochroną środowiska	Fizjologia wysiłku fizycznego	Medycyna sportu
W01		x	
W02		x	
W03	x		
W04			x
U01		x	
U02		x	
U03	x	x	x
K01	x	x	x
K02			x

*Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7