

|                                 |                     |          |
|---------------------------------|---------------------|----------|
| <b>PRZEDMIOTY PODSTAWOWE</b>    | nr w planie studiów | ECTS     |
| <b>Seminarium monograficzne</b> | <b>18</b>           | <b>1</b> |

|                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Profil kształcenia               | <b>ogólnoakademicki</b>            |
| Wydział / Kierunek               | <b>Wychowanie fizyczne / Sport</b> |
| Jednostka organizacyjna          | <b>Katedra Nauk Biomedycznych</b>  |
| Poziom studiów                   | <b>II<sup>0</sup></b>              |
| Rok, semestr                     | <b>II rok, sem. 2</b>              |
| Język wykładowy                  | <b>polski</b>                      |
| Tryb studiów                     | <b>stacjonarne</b>                 |
| Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia | <b>15/0</b>                        |
| Forma zaliczenia                 | <b>Zo2</b>                         |
| Charakter zajęć                  | <b>fakultatywny</b>                |

### CELE PRZEDMIOTU

|   |
|---|
| Poszerzenie i pogłębienie wiedzy o korzyściach i zagrożeniach wynikających z uprawiania sportu. Poszerzenie i pogłębienie wiedzy o wpływie diety na stan zdrowia i wydolność fizyczną. Poszerzenie i pogłębienie wiedzy o wpływie zróżnicowanej aktywności fizycznej na zdrowie |
|---|

| Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia | <b>Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)</b>                   | Odniesienie do efektów obszarowych                                 |
|---|--|--|
| K_W01<br>K_W05<br>K_W09<br>K_W10                | P_W01 Posiada wiedzę o zmianach w budowie i funkcjonowaniu organizmu zachodzących w procesie treningowym.                            | M2_W02<br>M2_W05<br>M2_W09<br>M2_W10                               |
| K_W01<br>K_W03<br>K_W05                         | P_W02 Ma pogłębioną wiedzę z zakresu znaczenia poszczególnych składników odżywczych dla zdrowia oraz wydolności fizycznej organizmu. | M2_W01<br>M2_W03<br>M2_W09<br>M2_W10<br>M2_W05                     |
| K_W01<br>K_W03                                  | P_W03 Posiada wiedzę na temat adaptacji organizmu człowieka do różnych form aktywności fizycznej.                                    | M2_W01<br>M2_W03<br>M2_W09<br>M2_W10                               |
| K_W01<br>K_W03                                  | P_W04 Zna i rozumie zmiany zachodzące w organizmie podczas pracy mięśni.   | M2_W01<br>M2_W03<br>M2_W09<br>M2_W10                               |
| K_U04<br>K_U06<br>K_U12                         | P_U01 Posiada umiejętność prowadzenia badań naukowych oraz wykonania pomiarów i analiz niezbędnych w sporcie.                        | M2_U10<br>M2_U12<br>M2_U02<br>M2_U08<br>M2_U13<br>M2_U03<br>M2_U09 |
| K_U04<br>K_U06<br>K_U05                         | P_U02 Potrafi wykorzystać w praktyce informacje naukowe, stosując innowacyjne metody i narzędzia badawcze.                           | M2_U10<br>M2_U12<br>M2_U02<br>M2_U08<br>M2_U13                     |

*Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
|                         |   | M2_U06<br>M2_U14                               |
| K_U07<br>K_U11<br>K_U12 | P_U03 Potrafi diagnozować zagrożenia zdrowotne związane z uprawianiem sportu.   | M2_U05<br>M2_U07<br>M2_U12<br>M2_U03<br>M2_U09 |
| K_U12                   | P_U04 Posiada umiejętności wykorzystania sportu w promowaniu zdrowia oraz profilaktyce urazów sportowych i chorób cywilizacyjnych.                                  | M2_U03<br>M2_U09                               |
| K_K01                   | P_S01 Ma świadomość potrzeby samokształcenia  | M2_K01   |
| K_K01<br>K_K02<br>K_K05 | P_S02 Podejmuje współpracę z innymi podmiotami w realizacji celów wynikających z różnych form działalności sportowej  | M2_K01<br>M2_K02<br>M2_K04<br>M2_K05           |
| K_K01<br>K_K02<br>K_K05 | P_S03 Potrafi rozwiązywać złożone problemy związane z wykonywaniem zawodu   | M2_K01<br>M2_K02<br>M2_K04<br>M2_K05           |
| K_K01<br>K_K02<br>K_K05 | P_S04 Jest świadomy potrzeby współpracy sportowca i trenera ze specjalistami z dziedziny nauk biomedycznych celem optymalizacji efektów sportowych i prozdrowotnych | M2_K01<br>M2_K02<br>M2_K04<br>M2_K05           |

**LITERATURA**

|               |   |
|---------------|---|
| podstawowa    | Normy żywienia człowieka. red. Mirosław Jarosz PZWL Warszawa 2008<br>Podstawy biochemii wysiłku fizycznego. Hubner-Woźniak E., Lutosławska G. AWF Warszawa 2000 |
| uzupełniająca | Bieżący przegląd aktualnego piśmiennictwa w czasopismach, dotyczący poruszanych zagadnień.  |