

Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

<b>PRZEDMIOTY KIERUNKOWE</b>	nr w planie studiów	ECTS
Fizjologia wysiłku	<b>21</b>	<b>4</b>

Profil kształcenia	<b>ogólnoakademicki</b>	
Wydział / Kierunek	<b>Wychowanie Fizyczne / Wychowanie Fizyczne</b>	
Jednostka organizacyjna	<b>Zakład Fizjologii i Medycyny Sportowej</b>	
Poziom studiów	<b>II°</b>	
Rok, semestr	<b>I rok, sem. 1</b>	
Język wykładowy	<b>polski</b>	
Tryb studiów	<b>stacjonarne</b>	<b>niestacjonarne</b>
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	<b>15 / 15</b>	<b>10 / 8</b>
Forma zaliczenia	<b>Zo1, E1</b>	
Charakter zajęć	<b>obligatoryjny</b>	

### CELE PRZEDMIOTU

Poznanie mechanizmów adaptacyjnych do wysiłków różnego typu. Nabycie umiejętności w prowadzeniu pomiarów podstawowych wskaźników fizjologicznych w spoczynku i wysiłku fizycznym. Poznanie zasad i podstawowych technik pomiarowych wydolności fizycznej. Fizjologiczna analiza wysiłków w różnych dyscyplinach sportowych.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W01	<b>P_W01</b> Ma rozszerzoną wiedzę w zakresie fizjologii człowieka i fizjologii wysiłku	M2_W01 M2_W02
K_W01 K_W03	<b>P_W02</b> Zna mechanizmy działania treningu w wybranych dyscyplinach sportu i jego pozytywne skutki oraz możliwe skutki uboczne	M2_W01 M2_W09
K_W01 K_W11	<b>P_03</b> Zna mechanizmy wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka	M2_W01 M2_W02 M2_W10
K_W11	<b>P_04</b> Ma podstawową wiedzę i zna terminologię w zakresie fizjologii wysiłku	M2_W10
K_U08	<b>P_U01</b> Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą stosowaną w fizjologii i wysiłku	M2_U02
K_U03 K_U05 K_U08	<b>P_U02</b> Potrafi podjąć działania diagnostyczne w ocenie reakcji organizmu na wysiłki typowe dla danej wybranej dyscypliny sportu	M2_U03
K_U03 K_U04 K_U09	<b>P_U03</b> Posiada umiejętność przygotowania pisemnego raportu w oparciu o własne działania lub dane źródłowe	M2_U13
K_K04	<b>P_S01</b> Potrafi wyjaśniać treningowe i po treningowe zmiany zachodzące w organizmie	M2_K06
K_K01 K_K05 K_K10	<b>P_S02</b> Potrafi wyjaśnić teoretyczne podstawy kontroli zmian fizjologicznych zachodzących pod wpływem działania powtarzanych wysiłków fizycznych.	M2_K08
K_U07	<b>P_S03</b> Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas samodzielnego wykonywania eksperymentów fizjologicznych	M2_K07

### LITERATURA

podstawowa	Jaskólski A, Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wrocław 2006.
------------	--

*Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

	G Czarkowska – Pączek B. Przybylski J.: Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Urban & Partner. Wrocław 2006. Górski J. : Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL 2001.
uzupełniająca	Kozłowski S. Granice przystosowania WP Warszawa 1984. Kubica J. Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej skrypt dla studentów, AWF Kraków 1995. Pilis W., Zarzeczny R., Langfort J., Próg przemian beztlenowych, AWF Katowice 1999. Wilmore J,K., Costill D., Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics 2000.

Wydział Wychowania Fizycznego