

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:	Fizjoterapia							
Poziom studiów:	magisterskie							
Profil studiów:	praktyczny							
Forma studiów:	stacjonarne							
Nazwa modułu:	Fizjologia człowieka i wysiłku fizycznego							
Rodzaj modułu:	obowiązkowy							
Język wykładowy:	Język polski*							
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	3	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe	Praca własna
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	15	-	30	-	-	-	30
Forma zaliczenia:	Egzamin							
Wymagania wstępne:	Znajomość podstaw anatomii, biologii i chemii							
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
<p>Cel 1: Zdobycie wiedzy na temat zastosowania testów w fizjologii wysiłku. Znaczenia rozgrzewki, zmęczenia, przetrenowania, rehydratacji oraz podstawowej wiedzy z zakresu wydolności tlenowej i beztlenowej.</p> <p>Cel 2: Umiejętność pomiaru i oceny podstawowych parametrów krążeniowo – oddechowych.</p> <p>Cel 3: Umiejętność interpretacji zmian adaptacyjnych podstawowych parametrów krążeniowo – oddechowych.</p> <p>Cel 4: Umiejętność przeprowadzenia i zinterpretowania różnych wybranych prób wysiłkowych w celu oceny wydolności fizycznej oraz adaptacji układu krążenia do zmiany pozycji ciała.</p> <p>Cel 5: Umiejętność dobrania środków treningowych i przeprowadzenia treningu w celu uzyskania korzystnych zmian adaptacyjnych u pacjentów i osób zdrowych.</p>								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW								
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
wiedzy:								
1	zna i rozumie podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób.					A.W7.	Kolokwium pisemne . Zaliczenie na ocenę Egzamin	
2	zna i rozumie kinezyjologiczne mechanizmy kontroli ruchu i regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie człowieka oraz fizjologię wysiłku fizycznego					A.W9.	Kolokwium pisemne . Zaliczenie na ocenę. Egzamin	
umiejętności:								
1	potrafi określić wskaźniki biochemiczne i ich zmiany w przebiegu niektórych chorób oraz pod wpływem wysiłku fizycznego, w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii					A.U3.	Kolokwium pisemne . Zaliczenie na ocenę Egzamin	
2	potrafi dokonać pomiaru i zinterpretować wyniki analiz podstawowych wskaźników czynności układu krążenia (tętno, ciśnienie tętnicze krwi), składu krwi oraz statycznych i dynamicznych wskaźników układu oddechowego, a także ocenić odruchy z wszystkich poziomów układu nerwowego w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii					A.U4.	Kolokwium pisemne . Zaliczenie na ocenę. Egzamin	
3	potrafi przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania					A.U6.	Kolokwium pisemne . Zaliczenie na ocenę.	

			Egzamin
4	oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych	A.U13.	Kolokwium pisemne . Zaliczenie na ocenę. Egzamin
kompetencji społecznych:			
1	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K5.	Obserwacja zachowań
2	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji.	K6.	Obserwacja zachowań
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
**			
Kod	Tematyka zajęć - Wykłady	Liczba godzin S/N	
Wykład 1	Testy stosowane w fizjologii wysiłku.	2	
Wykład 2	Energetyka różnych wysiłków fizycznych i ich metabolizm. Zmęczenie jako fizjologiczne następstwa wysiłku fizycznego. <ul style="list-style-type: none"> • Energetyka wysiłków fizycznych • Przemiana materii i energii w warunkach obciążenia fizycznego • Udział hormonów oraz układu nerwowego w kontroli metabolizmu wysiłkowego • Koszt energetyczny różnych form aktywności fizycznej • Rola wysiłków w utrzymaniu prawidłowego bilansu energetycznego. • Biologiczna rola zmęczenia • Przyczyny, rodzaje i fizjologiczne objawy przetrenowania 	2	
Wykład 3	Trening fizyczny jako proces doskonalenia wydolności fizycznej. <ul style="list-style-type: none"> • Trening fizyczny jako proces adaptacji fizjologicznej. Pojęcie superkompensacji • Zmiany treningowe w układzie ruchu • Wpływ treningu na sprawność zaopatrywania ustroju w tlen • Rehydratacja. Oddziaływanie treningu na sprawność układów regulacyjnych. 	2	
Wykład 4	Wydolność tlenowa. Wydolność fizyczna a wiek i płeć człowieka.	2	
Wykład 5	Fizjologia bólu.	2	
Wykład 6	Trening zdrowotny u osób otyłych.	2	
Wykład 7	Trening zdrowotny prowadzony u osób zdrowych w celu utrzymania dobrej wydolności fizycznej. Możliwości oceny wydolności fizycznej u pacjentów i osób zdrowych.	2	
Wykład 8	Podsumowanie wiedzy i zaliczenie wykładów.	1	
**			
Kod	Tematyka zajęć - Ćwiczenia	Liczba godzin S/N	
Ćwiczenie 1	Fizjologiczne podłoże wydolności fizycznej i tolerancji wysiłku Wprowadzenie do zajęć w semestrze 3 Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Sprawność zaopatrzenia w tlen podczas wysiłków fizycznych - Pobór tlenu podczas wysiłków fizycznych. Równowaga czynnościowa, deficyt oraz długu tlenowego. Czynniki decydujące o sprawności zaopatrzenia mięśni w tlen: VM, pojemność dyfuzyjna płuc, Q oraz potencjał metaboliczny mięśni. Równowaga dynamiczna, martwy punkt, drugi oddech, dług i deficyt tlenowy.	2	
Ćwiczenie2	Charakterystyka wysiłków o średnim i długim czasie trwania, umiarkowanych ze stałym obciążeniem. <ul style="list-style-type: none"> • Część praktyczna: <ul style="list-style-type: none"> - Ocena wybranych wskaźników czynności układu krążenia i oddychania (np. HR, MV, VO₂) podczas wysiłku wykonywanego w stanie równowagi czynnościowej. - Wyznaczanie wielkości długu tlenowego po zakończeniu wysiłku submaksymalnego. 	2	
Ćwiczenie 3	Zastosowanie prób w ocenie sprawności układu krążenia. Wybrane czynniki modyfikujące wysiłkowe zmiany czynności układu krążenia. Porównanie zmian HR, VM oraz VO ₂ podczas wysiłków wykonywanych kończynami górnymi lub dolnymi. Wpływ wielkości zaangażowanych podczas pracy grup mięśniowych oraz pozycji ciała na wysiłkowe reakcje układu krążenia i oddychania <ul style="list-style-type: none"> • Zastosowanie prób wysiłkowych w ocenie sprawności układu krążenia • Część praktyczna: <ul style="list-style-type: none"> - Próba Martinetta, test Harwardzki, próba Ruffiera 	2	

Ćwiczenie 4	<p>Wysiłki statyczne, siłowe</p> <ul style="list-style-type: none"> Reakcje układu krążenia na wysiłki statyczne, siłowe. Część praktyczna: <ul style="list-style-type: none"> - Porównanie zmian HR, RR podczas wysiłków lokalnych i globalnych. - Wywołanie pracy w warunkach Valsalwy, obserwacja paradoksu Lindharda 	2
Ćwiczenie 5	<p>Fizjologiczna charakterystyka procesów wypoczynku. Wydolność fizyczna i tolerancja wysiłkowa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rodzaje i znaczenie wypoczynku Metabolizm powysiłkowy Przebieg restytucji układu krążenia i oddechowego Splata długu tlenowego Czynniki wspomagające likwidację zmian zmęczenia <p>Część praktyczna: - Badanie zmian wskaźników hemodynamicznych w okresie restytucji</p>	2
Ćwiczenie 6	<p>Reakcja układu krążenia i oddychania na wysiłki fizyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmiany adaptacyjne w czynności układu krążenia podczas wysiłków fizycznych w zależności od intensywności, czasu trwania i rodzaju wysiłku fizycznego (HR, SV, Q, RR, obwodowy przepływ krwi) Mechanizmy i znaczenie wysiłkowych zmian adaptacyjnych w układzie krążenia. Wysiłkowe zmiany w czynności układu oddechowego (VM, pojemność dyfuzyjna) podczas wysiłków fizycznych i ich przyczyny. <p>Część praktyczna: - Badanie zależności pomiędzy HR, RR, SV, Q, a intensywnością wykonywanego wysiłku dynamicznego.</p>	2
Ćwiczenie 7	<p>Zdolność poboru tlenu przez organizm jako miara wydolności fizycznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> Metody oceny maksymalnego poboru tlenu (pułapu tlenowego) oraz czynniki go determinujące. PWC 170, 150, 130, jako wskaźnik wydolności ogólnej <p>Część praktyczna: - Test PWC 170 Wyznaczanie wielkości pułapu tlenowego metodą Astrand – Ryhming</p>	2
Ćwiczenie 8	<p>Próg przemian anaerobowych jako wskaźnik efektywności treningu wytrzymałościowego. Znaczenie systematycznej aktywności fizycznej w zapobieganiu niektórym zaburzeniom metabolicznym oraz chorobom układu krążenia.</p> <p>Część praktyczna: - Test Conconi</p>	2
Ćwiczenie 9	<p>Ocena wydolności beztlenowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> Znaczenie rozgrzewki <p>Część praktyczna: - Test Wingate;</p>	2
Ćwiczenie 10	<p>Fizjologia bezczynności ruchowej</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmiany w czynności układu krążenia, oddychania, w składzie krwi i gospodarce wodno – elektrolitowej podczas unieruchomienia. Nietolerancja ortostatyczna. Upośledzenie tolerancji glukozy, zmiany hormonalne towarzyszące bezczynności ruchowej. Wpływ unieruchomienia na mięśnie szkieletowe oraz układ kostno – stawowy Przeciwdziałanie zmianom atroficznym w uszkodzonych mięśniach. <p>Część praktyczna: Próba Cramptona</p>	2
Ćwiczenie 11	<p>Wprowadzenie do tematyki treningu zdrowotny w wybranych jednostkach chorobowych.</p> <p>Trening zdrowotny u osób starszych</p>	2
Ćwiczenie 12	<p>Trening zdrowotny u pacjentów z astmą oskrzelową</p> <p>Trening zdrowotny u kobiet w ciąży i połogu</p> <p>Trening zdrowotny u pacjentów z osteoporozą</p>	2
Ćwiczenie 13	<p>Trening zdrowotny u pacjentów z cukrzycą</p> <p>Trening zdrowotny u pacjentów z bolesnością kręgosłupa</p> <p>Trening zdrowotny u pacjentów po zawale serca</p>	2
Ćwiczenie 14	<p>Trening zdrowotny u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym krwi</p> <p>Trening zdrowotny u pacjentów po udarze mózgu</p> <p>Trening zdrowotny u pacjentów z chorobą wieńcową</p>	2
Ćwiczenie 15	<p>Repetitorium. Ćwiczenie zaliczeniowe – uzyskanie oceny semestralnej.</p>	2

**

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład informacyjny
- Wykład problemowy
- Ćwiczenia w pracowni przedmiotowej. Ćwiczenia praktyczne.
- Metoda poszukująca oraz działalności praktycznej.
- Metoda podająca.
- Samodzielna, ukierunkowana praca studenta z wykorzystaniem dostępnej literatury.

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Sprzęt multimedialny
- Modele anatomiczne
- filmy dydaktyczne
- Ciśnieniomierze, spirometr, młoteczki neurologiczne
- Pulsometry, cykloergometry, skrzynia, metronom, hantle

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Egzamin/Zaliczenie na ocenę - ćwiczenia:

Kryteria oceny formującej***:

- Obecności, 100% frekwencja na ćwiczeniach i czynne uczestnictwo w części praktycznej zajęć. Nieobecność na zajęciach uniemożliwia zaliczenie danego ćwiczenia. Wyjątek stanowi nieobecność (usprawiedliwiona) z przyczyn losowych.
- Kolokwia z 12 jednostek ćwiczeniowych oceniane od 0-3pkt.
- Przygotowanie prezentacji ocenianej od 0-3pkt. (0-1pkt przygotowanie graficzne prezentacji; 0-1pkt przedstawienie prezentacji; 0-1pkt ocena zawartej treści)

Zaliczenie na ocenę wykładu:

Test zamknięty wyboru z całości materiału z wykładów.

Kryteria oceny podsumowującej***

- Zaliczenie ćwiczeń uzyskuje student, który uzyskał 60% punktów możliwych do zdobycia. Ocena wg punktacji
35-39 –bdb
31-34-db+
29-30-db
27-28- dst+
20-26-dst

Zaliczenie wykładów uzyskuje student według kryteriów:

60-70% - dst
71-79% - dst+
80-89% - db
90-95% - db+
96 – 100% - bdb

Egzamin zawiera treści z wykładów i ćwiczeń z przedmiotu Fizjologia człowieka i wysiłku z semestrów II i III.

Pierwszy termin:

Odpowiedzi pisemne na 4 przekrojowe pytania z ćwiczeń i wykładów.

Drugi termin:

Test zamknięty wyboru z materiału j.w.

Zaliczenie uzyskuje student według kryteriów:

60-70% - dst
71-79% - dst+
80-89% - db
90-95% - db+
96 – 100% - bdb

Każda pełna poprawna odpowiedź na jedno z czterech pytań to 25%. Dotyczy pierwszego terminu.

Każda poprawna odpowiedź w teście to 1 punkt. Suma wszystkich pytań w teście to adekwatnie 100%. Dotyczy drugiego terminu.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	45
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	30
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)	5
Przygotowanie do egzaminu	15
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia)	10
Łączna liczba godzin	75

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. J. Górski *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego* PZWL Warszawa 2019
2. S. Kozłowski, K. Nazar *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, PZWL Warszawa 1999
3. M. Fortuna *Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej tlenowej i beztlenowej*, KK 2008

Literatura uzupełniająca:

1. K. Gieremek, L. Dec *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, AWF Katowice 2007
2. *Ból podręcznik dla terapeutów*, red. Stron J., Unruh A. M., Wright A., Baxter G. D. DB publishing, Warszawa 2008.
3. A. Jaskólski *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, AWF Wrocław 2009
4. M. Tafil-Klawe, J. Klawe *Wykłady z fizjologii człowieka* PZWL Warszawa 2017