

Fizjologia człowieka - course description

General information	
Course name	Fizjologia człowieka
Course ID	04.4-WZS-TiRP-FC
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	tourism and entertainment
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	2
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Paweł Czechowski

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Lecture	15	1	9	0,6	Exam
Class	15	1	9	0,6	Credit with grade
Warsztaty	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

Zapoznanie studentów z podstawami wiedzy o funkcjonowaniu organizmu człowieka w warunkach spoczynkowych oraz podczas wysiłku fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień związanych z wydolnością i sprawnością człowieka, mechanizmami zmęczenia oraz sposobami przeciwdziałaniu temu zjawisku.

Prerequisites

Znajomość podstaw o funkcjonowaniu organizmu człowieka na poziomie szkoły średniej.

Scope

- Metabolizm. Płyny ustrojowe. Krew – skład, właściwości, rola w organizmie.
- Budowa i funkcje mięśni.
- Czynność układu krążenia.
- Budowa i czynności układu oddechowego.
- Klasyfikacja wysiłków fizycznych oraz skutki ich wykonywania dla organizmu.
- Reakcje na wysiłek fizyczny osób w różnym wieku. Zmęczenie – rodzaje, lokalizacja, objawy.
- Skutki beczynności ruchowej.

ĆWICZENIA/WARSZTATY

- Ocena sprawności układu mięśniowego. Dynamometria i ergometria
- Pomiar ciśnienia tętniczego krwi. Badanie tętna w różnych warunkach.
- Badanie reakcji układu krążenia na wysiłek statyczny i dynamiczny.
- Zastosowanie step-testu do oceny wydolności aerobowej.
- Oznaczanie maksymalnego poboru tlenu metodami pośrednimi.
- Turystyka kwalifikowana i jej wpływ na ludzki organizm.

Teaching methods

Wykład: metoda konwencjonalna z wykorzystaniem technik multimedialnych i problemowa o charakterze interakcyjnym.

Ćwiczenia: metoda pokazowa, praca samodzielna z zadaniami, studenci przygotowują prezentację.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Posiada wiedzę o podstawach funkcjonowania i głównych procesach adaptacyjnych występujących w organizmach żywych.	K_W20	- a discussion - an evaluation test	- Lecture - Class
Student zna główne czynniki warunkujące zdolności wysiłkowe człowieka oraz fizjologiczne mechanizmy kształtowania wydolności w procesie treningu sportowego.	K_W20	- a discussion - an evaluation test	- Lecture - Class

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student dba o poziom sprawności fizycznej odpowiedniej do wykonywanych zadań zawodowych.	K_U21	a discussion	- Class - Warsztaty
Student posiada ogólną wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchu, krążenia, oddychania oraz innych układów, istotnych dla wykonania pracy fizycznej.	K_W20	- a discussion - an evaluation test	- Lecture - Class
Student ma wiedzę o procesach zmęczenia, jego przyczynach i skutkach oraz o sposobach przeciwdziałania zmęczeniu.	K_W20 K_U21	- a discussion - an evaluation test	- Lecture - Class
Student potrafi analizować i projektować, realizować oraz kontrolować działania z zakresu rekreacji.	K_U20 K_U21	a project	- Class - Warsztaty

Assignment conditions

Na ocenę na podstawie: oceny z kokolokwium na zakończenie semestru, obecności, ocen z ćwiczeń, sprawozdania z ćwiczeń.

Recommended reading

Adach Z. Fizjologia pracy i wypoczynku - ćwiczenia. PWSZ Sulechów 2010.

Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Warszawa: PZWL, 2011.

Górski J. Fizjologia człowieka. PZWL, 2020.

Further reading

Lehmann G.: Praktische Arbeitsphysiologie. G. Thieme Verlag, Stuttgart 1983.

Wilmore J., Costill DL.: Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics 1994.

Notes

Modified by dr Paweł Czechowski (last modification: 21-06-2021 14:24)

Generated automatically from SylabUZ computer system