

Wykład monograficzny: Monitorowanie treningu sportowego - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wykład monograficzny: Monitorowanie treningu sportowego
Kod przedmiotu	16.1-WF-WM:MTS
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Wychowanie fizyczne.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2016/2017

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przekazanie wiedzy z zakresu biochemii wysiłku fizycznego ze szczególnym uwzględnieniem monitorowania treningu sportowego i diagnostyki zaburzeń związanych z procesem zmęczenia i przetrenowania, anemii sportowej, choroby ciepłej itp. Zapoznanie studenta z najnowszymi metodami badawczymi stosowanymi w biochemii wysiłku fizycznego, jak np. genotypowanie sportowców. Wypracowanie umiejętności formułowanie problemów badawczych, dobór adekwatnych metod, technik diagnostycznych i narzędzi badawczych

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biochemii statycznej i dynamicznej: budowa i funkcje cząsteczek, komórek i tkanek człowieka, procesy biochemiczne i zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego. Umiejętność korzystania z multimediów, naukowych baz danych i bibliotecznych oraz prezentacji efektów obserwacji naukowych.

Zakres tematyczny

- Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego
- Analiza procesów regeneracyjnych mięśni szkieletowych
- Równowaga wodno-elektrolitowa i zaburzenia ciepłne w sporcie
- Zasoby żelaza ustrojowego i anemia sportowa; diagnostyka
- Monitorowanie zdrowia immunologicznego sportowców
- Kompleksowa ocena zagrożenia przetrenowaniem w sporcie wyczynowym
- Markery genetyczne w ocenie predyspozycji sportowych

Metody kształcenia

Wykład: konwencjonalny, metoda podająca, informacyjna z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych oraz elementy prezentacji problemowej i dyskusji

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student tłumaczy znaczenie głównych szlaków metabolicznych komórki; wyjaśniania, w jaki sposób wysiłek fizyczny o różnej intensywności i czasie trwania wpływa na podstawowe przemiany metaboliczne; interpretuje podstawowe parametry biochemiczne w diagnozowaniu zmian powysiłkowych.	- K2_W04 - K2_W07 - K2_W08	test z progami punktowymi	Wykład
Student potrafi dokonywać, zarówno pisemnie jak i ustnie, egzegezy prostych tekstów z zakresu biochemii, student zna podstawowe techniki laboratoryjne stosowane w badaniach biochemicznych, rozwiązuje proste problemy z dziedziny biochemii i biologii molekularnej, posługuje się podstawowym sprzętem laboratoryjnym, potrafi prawidłowo dobierać i wykorzystywać podstawowy sprzęt laboratoryjny w celu przeprowadzenia doświadczeń według wskazanej procedury, student posiada umiejętność interpretacji, prezentacji i dokumentacji wyników prostego eksperymentu chemicznego i biochemicznego, student rozumie podstawowe zasady bezpiecznej pracy w laboratorium typu biochemicznego.	- K2_U01 - K2_U03 - K2_U04 - K2_U05 - K2_U06 - K2_U09	dyskusja	Wykład

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student stosuje metodę samokształcenia i rozumie, że posiadana wiedza i zdobyte doświadczenie w omawianym zakresie są niezbędne w rzetelnej realizacji doświadczeń biologicznych, student rozumie podłoże molekularne zróżnicowania osobniczego do adaptacji w czasie wysiłku fizycznego, dostrzega związek pomiędzy aktywnością ruchową a tempem przemian metabolicznych, działa w grupie, organizuje pracę w określonym zakresie, słucha uwag prowadzącego zajęcia i stosuje się do jego zaleceń, student rozumie potrzebę zachowania zasad bezpiecznej pracy w laboratorium typu biochemicznego.	• K2_K01 • K2_K02 • K2_K03 • K2_K05 • K2_K06	• dyskusja	• Wykład

Warunki zaliczenia

Przygotowanie prezentacji nt. diagnostyki wybranego zaburzenia zdrowotnego u sportowców. Zaliczenie testowe z progami punktowymi (60 pytań zamkniętych). Uzyskanie 50% odpowiedzi prawidłowych jest warunkiem zaliczenia wykładów monograficznych.

Literatura podstawowa

1. Hübner-Woźniak E. Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego metodami biochemicznymi. Wyd. AWF Warszawa 2006.
2. Jegier A, Nazar K, Dziak A. Medycyna sportowa. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca

Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny (ostatnia modyfikacja: 20-09-2016 14:16)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ