

# Wykład monograficzny: Monitorowanie treningu sportowego - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wykład monograficzny: Monitorowanie treningu sportowego |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WF-MTS                                          |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a>              |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska                     |
| Profil              | praktyczny                                              |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra                        |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018                                |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                                                     |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 1                                                                                     |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                                           |
| Język nauczania                 | polski                                                                                |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny</li></ul> |

| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_W04</a></li><li><a href="#">K2_W07</a></li><li><a href="#">K2_W08</a></li></ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>test z progami punktowymi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Wykład</li></ul> |
| 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 różnicowania 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. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_K01</a></li><li><a href="#">K2_K02</a></li><li><a href="#">K2_K03</a></li><li><a href="#">K2_K05</a></li><li><a href="#">K2_K06</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>dyskusja</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Wykład</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Symbole efektów                                                                                                                                                                                                                                      | Metody weryfikacji                                           | Forma zajęć                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Student potrafi dokonywać, zarówno pisemnie jak i ustnie, egzemy 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. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K2_U01</a></li> <li>• <a href="#">K2_U03</a></li> <li>• <a href="#">K2_U04</a></li> <li>• <a href="#">K2_U05</a></li> <li>• <a href="#">K2_U06</a></li> <li>• <a href="#">K2_U09</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> </ul> |

## 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 mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 04-05-2017 14:46)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ