



SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2024

(skrajne daty)

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Fizjologia wysiłku fizycznego i fizjologia bólu
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Studia jednolite magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr studiów	I rok, 2 semestr
Rodzaj przedmiotu	Biomedyczne podstawy fizjoterapii
Język wykładowy	Polski
Koordinator	dr n. biol. Marta Kopańska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Marta Kopańska – wykład, ćwiczenia konwersatoryjne dr hab. n. med. inż. Monika Stompor-Gorący, prof. UR – ćwiczenia konwersatoryjne

* - opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (GN)	Liczba pkt ECTS
2	15	-	15	-	-	-	-	20	2

1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

X zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)(egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość fizjologii człowieka w zakresie szkoły średniej. Podstawy anatomii, biologii komórki i biochemii oraz zagadnienia fizjologii ogólnej i diagnostyki fizjologicznej.
--

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1. Cele przedmiotu

C1	Poznanie fizjologii człowieka jako podstawy do zrozumienia przedmiotów klinicznych.
C2	Poznanie fizjologii wysiłku fizycznego z oceną wydolności fizycznej, organizmu. Rola treningu fizycznego i wpływ wysiłku fizycznego na pracę poszczególnych układów.
C3	Zrozumienie mechanizmów warunkujących prawidłowe funkcjonowanie poszczególnych układów i narządów organizmu człowieka.
C4	Zapoznanie studentów z umiejętnościami analizy piśmiennictwa z tematyki zagadnień realizowanych na zajęciach.

C5	Zrozumienie mechanizmów warunkujących ból oraz zmiany podstawowych wskaźników biochemicznych w przebiegu różnych chorób
----	---

3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	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.
EK_02	Zna i rozumie regulacje procesów metabolicznych zachodzących w organizmie człowieka oraz fizjologię wysiłku fizycznego	A.W9.
EK_03	Potrafi określić wskaźniki biochemiczne i ich zmiany w przebiegu niektórych chorób oraz pod wpływem wysiłku fizycznego, w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii	A.U3.
EK_04	Potrafi przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania	A.U6.
EK_05	Potrafi analizować i oceniać informacje zawarte w piśmiennictwie naukowym i specjalistycznym	A.U16.

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

A. Problematyka wykładów

Treści merytoryczne
<p>Przedstawienie charakterystyki przedmiotu i realizowanych zagadnień oraz formy zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie wymaganego piśmiennictwa podstawowego i uzupełniającego.</p>
<p>Wysiłek fizyczny, a wydolność fizyczna Definicja wysiłku fizycznego oraz wydolności fizycznej człowieka. Znaczenie poszczególnych układów dla wydolności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ośrodkowy układ nerwowy - układ oddechowy - układ sercowo-naczyniowy - układ krwionośny - układ mięśniowo – szkieletowy - termoregulacja <p>Wpływ wysiłku fizycznego na pracę poszczególnych układów.</p>
<p>Mechanizmy regulujące oraz czynniki wpływające na wydolność fizyczną człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> - odruch z baroreceptorów tętniczych - chemoreceptory - ergoreceptory - metaboreceptory - układ autonomiczny - mitochondria oraz rodzaje włókien mięśni szkieletowych - termoregulacja i temperatura wewnętrzna - sprawność psychomotoryczna - układ hormonalny
<p>Podstawowe parametry wydolności fizycznej oraz ich interpretacja. Metody oceny wydolności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • maksymalny pobór tlenu – VO₂max, MET, próg beztlenowy, pobór tlenu na progu beztlenowym, wentylacja minutowa, ekwiwalenty wentylacyjne dla dwutlenku węgla oraz tlenu • podstawowe testy oceny wydolności fizycznej <p>- pośrednie</p>

- bezpośrednio
Ból jako istotne zjawisko fizjologiczne.

B. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

Treści merytoryczne
<p>Przedstawienie charakterystyki przedmiotu i realizowanych zagadnień oraz formy zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie wymaganego piśmiennictwa podstawowego i uzupełniającego.</p> <p>Komórka nerwowa – budowa i funkcje. Potencjał spoczynkowy, czynnościowy i jego przewodzenie. Transmitery. Synapsy i przewodnictwo synaptyczne. Potencjały postsynaptyczne.</p> <p>Praca z programem E-fizjologia – Przygotowanie preparatu nerwu kulszowego żaby i doświadczenia na nim</p>
<p>Jednostka motoryczna. Wrzeczono nerwowo – mięśniowe. Rodzaje neuronów ruchowych. Skurcze mięśni – mechanizmy i rodzaje. Czynność elektryczna mięśni szkieletowych. Elektromiogram. Mięśnie gładkie – transmitery, potencjały, skurcz. Mięsień sercowy – budowa histologiczna. Czynność bioelektryczna i mechaniczna mięśnia sercowego.</p> <p>Praca z programem E-fizjologia – Przygotowanie preparatu nerwowo-mięśniowego żaby i doświadczenia na nim</p>
<p>Odruchy warunkowe i bezwarunkowe. Przegląd piśmiennictwa dotyczący badania odruchów.</p> <p>Praca z programem E-fizjologia – Przygotowanie żaby do badania odruchów bezwarunkowych. Badania ciągłości łuku odruchowego, napięcia mięśniowego, czasu odruchu i lokalizacja ośrodka odruchowego</p>
<p>Czucie eksteroceptywne i proprioceptywne. Czucie ciepła, zimna, bólu powierzchownego, hamowanie czucia bólu. Czucie interoceptywne. Drogi nieswoiste dla czucia i percepcji. Zmysł równowagi – czynność błędniaka, droga zmysłu równowagi. Oczopląs. Analiza piśmiennictwa – najnowsze publikacje.</p>
<p>Ruch. Korowe i podkorowe ośrodki ruchu. Układ piramidowy i pozapiramidowy. Mózdzek – czynność i drogi mózdzku. Układ siatkowaty pnia mózgu. Fizjologia rdzenia kręgowego i odruchy rdzeniowe.</p> <p>Ocena zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłku, poziomu zmęczenia oraz przetrenowania.</p> <p>Przegląd piśmiennictwa o tematyce układ nerwowy a zdolność plastyczności.</p>
<p>Regulacja hormonalna procesów fizjologicznych na różnych poziomach.</p> <p>Reprodukcja, wzrastanie, starzenie się.</p> <p>Wpływ wysiłku fizycznego na procesy metaboliczne.</p> <p>Wpływ choroby na procesy fizjologiczne – przykłady.</p>
<p>Sen i czuwanie. Ośrodki kierujące zachowaniem. Uczenie się i zapamiętywanie. Pamięć – rodzaje i magazyny pamięci. Wyższe czynności nerwowe. Badanie tętna i mierzenie ciśnienia. Przegląd piśmiennictwa o tematyce układ krążenia.</p>
<p>Ból – fizjologia, diagnostyka, metody badania zakresu bólu. Przegląd i analiza piśmiennictwa dotycząca bólu.</p>

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Wykład – Platforma MS Teams; prezentacja multimedialna, dyskusja.

Ćwiczenia konwersatoryjne: prezentacja multimedialna, system do rehabilitacji kardiologicznej – PELETON, program E-fizjologia, narzędzia do badania odruchów i tablice okulistyczne

Praca własna studenta: praca z książką, piśmiennictwem, praca w grupach.

4 METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się.

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01, EK_02	Zaliczenie pisemne	W.

EK_01, EK_02 EK_03, EK_04	Kolokwium zaliczeniowe pisemne, sprawozdanie z ćwiczeń	KONW.
EK_05	Przygotowanie bazy piśmiennictwa dotyczącego tematu zadanego przez prowadzącego zajęcia,	KONW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

<p>Wykład (EK_01, EK_02) Zaliczenie pisemne</p> <p>5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%</p> <p>Ćwiczenia konwersatoryjne: Ocena wiedzy i umiejętności: (EK_01, EK_02, EK_03, EK_04) Po każdym omówionym dziale kolokwium. Ocena końcowa - średnia z ocen z wszystkich kolokwiów</p> <p>5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%</p> <p>Ocena umiejętności (EK_05) Przygotowanie bazy piśmiennictwa dotyczącego przedmiotu.</p> <p>Zaliczenie oparte na przygotowaniu bazy publikacji według przyjętych kryteriów.</p> <p>5.0 – student przygotował obszerną bazę artykułów na zadany temat oraz na podstawie zgromadzonego piśmiennictwa w wyczerpujący i logiczny sposób przeanalizował piśmiennictwo na zlecony temat. 4.5 – student przygotował obszerną bazę artykułów na zadany temat, pominął mniej istotne kwestie podczas analizy piśmiennictwa na zlecony temat. 4.0 – student przygotował bazę artykułów, pominął mniej istotne kwestie w analizie piśmiennictwa na zlecony temat. 3.5 – student przygotował nieliczną bazę artykułów, pominął mniej istotne kwestie w analizie piśmiennictwa na zlecony temat. 3.0 – student przygotował nieliczną bazę artykułów, pominął istotne kwestie w analizie piśmiennictwa na zlecony temat. 2.0 – student przygotował nieliczną bazę artykułów jednak nie przygotował analizy piśmiennictwa na zlecony temat.</p> <p style="text-align: center;"><i>Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.</i></p> <p><i>Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.</i></p>
--

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z	30

harmonogramu studiów	
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	18
SUMA GODZIN	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Władysław Z. Traczyk - „Fizjologia człowieka w zarysie”. PZWL Warszawa 2006r. 2. Jan Górski – „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego”, Warszawa 2012
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Traczyka WZ, Trzebskiego A (red.). Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. PZWL, Warszawa 2015 3. Physiology / Linda S. Costanzo. Elsevier, Philadelphia 2018 4. Ellison DL. Physiology of Pain. Critical Care

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej