

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

**KARTA PRZEDMIOTU W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016**

Jednostka Organizacyjna: Katedra Nauk Przyrodniczych		Zakład Biochemii	Kierunek:	Fizjoterapia			
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):		II stopnia, profil ogólnie akademicki, praktyczny	Kod przedmiotu:	FIISNmo09			
Nazwa przedmiotu:		<i>Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego</i>					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>Niestacjonarne</i>	II	IV	<i>ćwiczenia</i>	16	2	Fakultatywny	Polski
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:		dr hab. Wiesław Ziółkowski					
e-mail:		<a href="mailto:wiech@awf.gda.pl">wiech@awf.gda.pl</a>					
Wymagania wstępne:							
Znajomość materiału z zakresu biochemii i fizjologii człowieka.							
Cele przedmiotu:							
Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy Studentowi z zakresu podstaw molekularnych treningu zdrowotnego, co ułatwić ma Studentowi bezpieczne i racjonalne planowanie treningu zdrowotnego. Jednocześnie celem przedmiotu jest także nauczenie Studenta sposobu wyszukiwania danych z tego obszaru wiedzy w krajowych i światowych bazach danych, umiejętność ich analizy i interpretacji oraz wyrobienie w sobie nawyku sięgania po informacje źródłowe.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							

<i>WIEDZA</i>		
W1	Zna i rozumie zagadnienia oraz potrafi posługiwać się terminologią z zakresu wiedzy nauk o zdrowiu, nauk medycznych i kultury fizycznej w odniesieniu do treningu zdrowotnego.	K_W25
W2	Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w odniesieniu do osób w różnym wieku.	K_W14
W3	Posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej adaptacyjnej w podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami np. ALS, SEM, cukrzycą itp.	K_W15
<i>UMIEJĘTNOŚCI</i>		
U1	Potrafi programować aktywność ruchową adaptacyjną w podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami w szczególności do osób zmagających się z SEM, ALS, starzeniem, otyłością i cukrzycą.	K_U09
U2	Potrafi formułować problemy badawcze i dobrać adekwatne metody do pozyskiwania danych w odniesieniu do problemu związanego z mechanizmami prozdrowotnego oddziaływania treningu zdrowotnego.	K_U13
U3	Potrafi krytycznie interpretować informacje z piśmiennictwa oraz wyciągać wnioski z badań naukowych dotyczących treningu zdrowotnego.	K_U15
U4	Posiada umiejętność komunikowania się przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych w celu uzyskania informacji dotyczącej tematyki molekularnych podstaw treningu zdrowotnego.	K_U01
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności z tematyki treningu zdrowotnego z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod.	K_K02
K2	Dostrzega potrzebę kreowania zdrowego stylu życia.	K_K10
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Samodzielne wykonanie i przedstawienie przez Studenta prezentacji na podstawie prac z piśmiennictwa światowego z ostatnich 5 lat, dotyczących omawianych zagadnień—&gt; prezentacja musi zawierać wprowadzenie do omawianego tematu, cel, założenia, metody, materiały, wyniki i wnioski przedstawianych badań.</li> <li>Kolokwium zaliczeniowe z zakresu omawianego materiału—&gt; aby zaliczyć student musi uzyskać 60% możliwych punktów do zdobycia</li> </ol> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia</p>		

Metody i formy realizacji przedmiotu:

Ćwiczenia audytorijne: dyskusja moderowana, analiza tekstów z dyskusją, zadania w grupach do realizacji.

Treści kształcenia:

*Ćwiczenia:*

- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego u ludzi chorych na choroby neurodegeneracyjne mięśni (na przykładzie stwardnienia zanikowego bocznego oraz stwardnienia rozsianego)
- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego u osób starszych
- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego u ludzi otyłych
- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego u ludzi chorych na cukrzycę
- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego u ludzi chorych na nowotwory
- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego u ludzi z problemami układu sercowo-naczyniowego
- Molekularne i komórkowe podstawy treningu zdrowotnego: wybrane najnowsze zagadnienia z piśmiennictwa światowego praca w zespołach i dyskusje na tekstem

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną

Literatura:

*Podstawowa:*

1. Radak Z. (2000) Free radicals in exercise and aging. Champaign, USA: Human Kinetics.
2. Murray R.K., Granner D.K., Mayes P.A., Rodwell V.W. (1995 lub 2005) Biochemia Harpera. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
3. Angielski S., Rogulski J. (1991) Biochemia Kliniczna. Warszawa: PZWL.
4. Bartosz G. (1995) Druga Twarz Tlenu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

*Uzupełniająca:*

1. najnowsze artykuły z zakresu molekularnych i komórkowych podstaw treningu zdrowotnego zamieszczone w bazie PUBMED: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	16 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	16 godz.
Konsultacje + przygotowanie do testu	10 godz.
Przygotowanie do sprawdzianów praktycznych i teoretycznych	5 godz.
Przygotowanie prezentacji	5 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	52 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS

Opracował: dr Wiesław Ziótkowski

Autor programu: dr Wiesław Ziótkowski