1. **Imię i nazwisko koordynatora przedmiotu**: dr n. med. Michał Wiciński
2. **Nazwa przedmiotu: ORGANIZM CZŁOWIEKA PODCZAS WYSIŁKU FIZYCZNEGO. FIZJOLOGIA ORAZ FARMAKOTERAPIA WSPÓŁCZESNEGO SPORTOWCA.**
3. **Kierunek:** lekarski, rok III, IV, V
4. **Język wykładowy:** język polski
5. **Liczba godzin: 15 h seminarium, liczba studentów 24;**
6. **Rodzaj przedmiotu:** przedmiot fakultatywny
7. **Metody dydaktyczne:**

Podające:

- wykład informacyjny (konwencjonalny)

- wykład konwersatoryjny

Poszukujące:

- studium przypadku

- ćwiczeniowa – analiza danych

1. **Skrócony opis:**

Aktywność fizyczna jest jednym z warunków utrzymania ogólnie pojętego dobrostanu fizycznego i psychicznego człowieka. Zajęcia dotyczyły będą spojrzenia na sport okiem lekarza. Materiał zajęć obejmuje omówienie podstawowych procesów fizjologicznych i biochemicznych zachodzących w ludzkim organizmie podczas wysiłku fizycznego oraz w jego wyniku, a także zagadnienia z zakresu farmakoterapii oraz medycyny sportowej. W części praktycznej uczestnicy będą mogli zmierzyć i określić wydolność swojego organizmu oraz doświadczalnie przekonać się, jak ich ciało funkcjonuje podczas uprawiania sportu.

1. **Pełny opis:**
2. Fizjologia człowieka podczas wysiłku fizycznego.
3. Przemiany biochemiczne, a metabolizm podczas wysiłku fizycznego.
4. Trening aerobowy i anaerobowy od strony medycznej. Porównanie.
5. Nowoczesna farmakoterapia i suplementacja sportowca.
6. Czy rzeczywiście sport to zdrowie? - wady i zalety sportu wyczynowego.
7. Zastosowanie wiedzy teoretycznej w doborze planu treningowego.
8. Obalamy mity dotyczące treningu - jak cieszyć się zdrowym ciałem bez kontuzji.
9. **Literatura:**
10. Patrick J. McMahon, *Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia*.
11. J. Górski, *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL 2015.
12. J. Górski, *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, PZWL 2015.
13. K. Birch, D. McLaren, K. George, *Fizjologia sportu. Krótkie wykłady*, Warszawa 2012.
14. E. Hubner - Woźniak, *Podstawy biochemii wysiłku fizycznego*, Warszawa 2003.
15. J. Błaszczyk, *Biomechanika kliniczna*, Warszawa 2000.
16. **Metody i kryteria oceniania**: kolokwium lub praca zaliczeniowa (do wyboru)
17. **Praktyki zawodowe**: brak.