

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII7.MSOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody specjalne odnowy biologicznej <i>Wellness special methods</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia II stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>Dr n o zdr. Paulina Szumilas</i>
1.6. Kontakt	<i>paulina.szumilas@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>Polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Posiada ogólną wiedzę na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układów narządu ruchu. Posiada wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu. Posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>pomieszczenie dydaktyczne CM UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykład informacyjny; wykład problemowy, dyskusja, objaśnienie ćwiczenia: opis, objaśnienie, instruktaż, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem, prezentacje multimedialne, praca w grupach.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Napierała M, Kazmierczak U, Batyk I, Muszkiet R, Żokow W. <i>Rehabilitacja a aktywność fizyczna- podstawowe zagadnienia. Wyższa Szkoła Gospodarki. Bydgoszcz 2010.</i> 2. Kasperczyk T., Mańkowska A. <i>Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA PZWL, Warszawa 2008.</i> 3. Magiera L, Walaszek R. <i>Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, BIOSPORT, Kraków 2004.</i> 4. Brzozowski K, Herzig M. <i>Odnowa bilogczna i psychiczna menadżerów sportu, Biblioteka menadżera sportu, Warszawa 2001</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geremek H., Dec L. <i>Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HM, Katowice 2001.</i> 2. Łazowski J. <i>Podstawy fizykoterapii. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław 2007.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Wykłady:</p> <p>C1. Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z odnową biologiczną, wysiłkiem oraz determinantami wydolności fizycznej.</p> <p>C2. Zapoznanie studentów z możliwościami wykorzystania elementów fizjoterapii w celu wspomagania procesów regeneracyjnych organizmu.</p>

Ćwiczenia:

- C1.** Przygotowanie i wykształcenie studenta do wdrażania zasad i metod odnowy biologicznej sportowcom, a także ludziom w różnym wieku w celu przywrócenia psychofizycznej gotowości do podjęcia treningu, pracy.
- C2.** Zapoznanie studenta z działaniami profilaktycznymi stosowanymi w odnowie biologicznej w zakresie wybranych metod fizjoterapeutycznych w różnych dyscyplinach sportowych.
- C3.** Kształtowanie u studenta postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie metod specjalnych w odnowie biologicznej i promocji zdrowia, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**Wykłady:**

1. Teoretyczne podstawy odnowy biologicznej: terminologia związana z odnową biologiczną; determinanty wydolności fizycznej; czynniki ograniczające zdolność do wysiłku.
2. Zastosowanie poszczególnych działów fizjoterapii w odnowie biologicznej.
3. Omówienie części teoretycznej specjalnych metod fizjoterapii wykorzystywanych w odnowie biologicznej.
4. Zastosowanie wybranych metod z zakresu balneoterapii i ich wpływ na zdolności regeneracyjne organizmu.
5. Masaż klasyczny, sportowy, izometryczny w odnowie biologicznej - cele, zadania, mechanizm działania, wskazania i przeciwwskazania.
6. Kinesio taping w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia urazów w sporcie.

Ćwiczenia:

1. Holistyczne ujęcie odnowy biologicznej.
2. Fizykoterapia oraz balneoterapia w odnowie biologicznej.
3. Poizometryczna relaksacja mięśni jako element odnowy biologicznej.
4. Metodyka oraz prezentacja praktyczna metod psychoregulacyjnych w odnowie biologicznej.
5. Niekonwencjonalne metody wykorzystywane w odnowie biologicznej.
6. Kinesiotaping w odnowie biologicznej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	rozumie rolę stosowania metod odnowy biologicznej w regeneracji sportowca, jest w stanie określić zasady doboru metod odnowy biologicznej.	WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi zaplanować i przeprowadzić działania kompensacyjno-wyrównawczo-regenerujące organizmu człowieka z zastosowaniem metod specjalnych odnowy biologicznej.	WF2P_U09.
U02	potrafi dobrać metody odnowy biologicznej w zależności od przeciążeń wysiłkiem fizycznym oraz symptomów zmęczenia powstałych w skutek treningu sportowego	WF2P_U19
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	promuje aktywność fizyczną jako pozytywny miernik zdrowia w środowisku szkolnym i lokalnym	WF2P_K11

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x	x																
W02				x	x																
W03				x	x																
U01				x							x										
U02				x							x										
K01											x										
K02				x							x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% punktów z kolokwium
	3,5	69-76% punktów z kolokwium
	4	77-84% punktów z kolokwium
	4,5	85-92% punktów z kolokwium
	5	93-100% punktów z kolokwium
ćwiczenia (C)*	3	61-68 punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.
	3,5	69-76% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	4	77-84% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.
	4,5	85-92% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.
	5	93-100% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 90%.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40	25
<i>Udział w wykładach*</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	50
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5	5
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	25	35
<i>Przygotowanie do kolokwium*</i>	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....