

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII4.FPOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej <i>Wellness physiological basis</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 hab. Ryszard Zarzeczny, prof. UJK</i>
1.6. Kontakt	<i>ryszard.zarzeczny@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Wiedza z zakresu biochemii i fizjologii człowieka</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>sala dydaktyczna UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>wykłady - Prezentacje multimedialne ćwiczenia - Eksperyment, praca w grupach, referaty, prezentacje multimedialne, słowne objaśnienie</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił –odnowa biologiczna. AWF, Katowice 2000. 2. Jaskólski A. Jaskólska A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006. 3. Klukowski K. Medycyna sportowa (część 1). Medical Tribune Polska, Warszawa 2011</i>
	uzupełniająca	<i>1. Górski J.: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa, 2006. 2. Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, Warszawa, 2011 3. Mędraś M. Medycyna sportowa. Medsportpress, Warszawa 2004</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
<i>C1. Poszerzenie wiedzy na temat bioenergetyki wysiłków fizycznych oraz fizjologicznych mechanizmów restytucji powysiłkowej i wypoczynku.</i>
<i>C2. Zaznajomienie studentów z metodami i środkami odnowy biologicznej.</i>
<i>C3. Zapoznanie studentów z fizjologicznymi skutkami bezczynności ruchowej (unieruchomienia).</i>
Ćwiczenia:
<i>C1. Nabycie elementarnych umiejętności rozpoznawania stanu zmęczenia i przetrenowania przy użyciu podstawowych wskaźników fizjologicznych.</i>
<i>C2. Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie planowania zabiegów odnowy biologicznej.</i>
<i>C3. Nabycie podstawowych umiejętności szacowania optymalnej – z punktu widzenia wydolności fizycznej - intensywności wysiłku fizycznego u osób w różnym wieku oraz o różnym stanie zdrowia.</i>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Źródła energii do pracy mięśniowej.
2. Bioenergetyka wysiłków submaksymalnych, maksymalnych i supramaksymalnych.
3. Fizjologiczna charakterystyka okresu restytucji powysiłkowej.
4. Czynniki ograniczające zdolność do wysiłku fizycznego oraz przetrenowanie.
5. Właściwości procesów wypoczynkowych.
6. Metody i środki odnowy biologicznej.
7. Charakterystyka fizjologiczna bezczynności ruchowej.

Ćwiczenia:

1. Fizjologiczna charakterystyka doboru intensywności wysiłku fizycznego.
2. Stan przedstartowy oraz fizjologiczna rola i znaczenie rozgrzewki.
3. Zmiany czynności układu krążenia oraz układu oddechowego w okresie restytucji po wysiłku dynamicznym i statycznym.
4. Wskaźnik skuteczności restytucji.
5. Wpływ układu autonomicznego na czynność układu krążenia w warunkach przetrenowania.
6. Ból mięśniowy po wysiłku fizycznym – rodzaje, przyczyny oraz sposoby jego usuwania i zapobiegania.
7. Dieta sportowców – dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie.
8. Rodzaje odwodnienia oraz sposoby nawadniania organizmu.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	<i>bioenergetykę wysiłków fizycznych o różnej intensywności</i>	WF2P_W02
W02	<i>mechanizmy fizjologiczne zachodzące w okresie restytucji powysiłkowej i wypoczynku</i>	WF2P_W03
W03	<i>fizjologiczne skutki unieruchomienia</i>	WF2P_W08
W04	<i>metody i środki stosowane w odnowie biologicznej</i>	WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	<i>prawidłowo rozpoznać elementarne symptomy zmęczenia i przetrenowania przy użyciu podstawowych wskaźników fizjologicznych</i>	WF2P_U01, WF2P_U03
U02	<i>prawidłowo dobrać i umiejętnie zaplanować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od rodzaju uprawianego sportu oraz stopnia dysfunkcji</i>	WF2P_U09, WF2P_U10, WF2P_U19
U03	<i>prawidłowo oszacować optymalną – z punktu widzenia wydolności fizycznej - intensywność wysiłku fizycznego u osób w różnym wieku oraz o różnym stanie zdrowia</i>	WF2P_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	<i>realizuje zadania związane z przedmiotem zajęć oraz dba o pogłębienie swojej wiedzy na temat metod i środków odnowy biologicznej</i>	WF2P_K03
K02	<i>potrafi dobrać i zaplanować zabiegi odnowy biologicznej stosownie do własnych potrzeb</i>	WF2P_K09

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						x											
W03				x	x																	
W04				x	x						x											
U01					x						x							x				
U02					x						x							x				
U03					x						x							x				
K01											x							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 możliwych do uzyskania z testu pisemnego
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania z testu pisemnego
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania z testu pisemnego
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania z testu pisemnego
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania z testu pisemnego
ćwiczenia (C)*	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium
	5	61%-68% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń*	5	10
Przygotowanie do kolokwium*	5	10
Zebrań materiałów do projektu*	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....