**KARTA PRZEDMIOTU**

**rok akademicki 2016/2017**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-DII6-FPOB* |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | ***Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej***Wellnessphysiologicalbasis |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | *Wychowanie Fizyczne* |
| **1.2. Forma studiów** | *Studia stacjonarne / studia niestacjonarne* |
| **1.3. Poziom studiów** | *pierwszego stopnia licencjackie* |
| **1.4. Profil studiów** | *praktyczny* |
| **1.5. Specjalność** | *nauczycielska* |
| **1.6. Jednostka prowadząca przedmiot** | *WO, Instytut Fizjoterapii* |
| **1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | *Mgr Magdalena Lipińska-Stańczak, mgr Andrzej Sulak* |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | *Mgr Andrzej Sulak* |
| **1.9. Kontakt**  | *sulak101@wp.pl* |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | *SII-Odnowa Biologiczna* |
| **2.2. Status przedmiotu** | *fakultatywny* |
| **2.3. Język wykładowy** | *polski* |
| **2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | *IV* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *Wiedza z zakresu fizjologii człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii pracy i wypoczynku, teorii treningu, psychologii w sporcie i rekreacji oraz masażu klasycznego i innych rodzajów masażu.* |

1. **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Liczba studentów w grupie*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** |
| *W-**wykładowa* | *wykłady*  | *liczba studentów danego roku* | *15h – kontaktowe**10h - niekontaktowe* | *10h – kontaktowe**15h - niekontaktowe* |
| *C- ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *25-30* | *15h – kontaktowe**10h – niekontaktowe* | *10h – kontaktowe**15h - niekontaktowe* |

 |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć**
 | *Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK* |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć**
 | *Egzamin, zaliczenie z oceną* |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | *Ćwiczenia* *Praca w grupach* *Prezentacje multimedialne* *Słowne objaśnienie* *Pokaz* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. *Jethon Z. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik trenera. Instytut sportu, Warszawa 1982*
2. *Gieremek K., Dec Z. Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF, Katowice 1990.*
3. *Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił –odnowa biologiczna. AWF, Katowice 2000.*
 |
| **uzupełniająca** | 1. *Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. BIOSPORT, Kraków 2007.*
2. *Kasperczyk T., Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa 1996.*
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**

*C1 Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie stosowania wybranych metod odnowy biologicznej.**C2 Nabycie umiejętności praktycznych w zakresie planowania zabiegów odnowy biologicznej.**C3 Znajomość metod i środków stosowanych w wybranych dyscyplinach sportu**C4 Zaznajomienie studentów ze środkami i metodami odnowy biologicznej stosowanymi w dyscyplinach sportu**C5 Umiejętność zróżnicowania i wykorzystania bodźców fizykalnych w procesie restytucji u sportowców* |
| * 1. **Treści programowe**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Lp.* | *Tematy wykładów* | *Liczba godzin* |
| *stacjonarne* | *niestacjonarne\** |
| *W1* | *Programowanie, planowanie, kontrola zabiegów terapeutycznych stosowanych w odnowie biologicznej. Fizjologiczne podstawy wysiłku.* | *3* | *2* |
| *W2* | *Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej i fizjoterapii po urazach sportowych.* | *3* | *2* |
| *W3* | *Masaż klasyczny sportowy – metodyka, postępowanie, wskazania i przeciwwskazania z uwzględnieniem stopnia i rodzaju dysfunkcji. Masaż profilaktyczno leczniczy stosowany w odnowie biologicznej.* | *3* | *2* |
| *W4* | *Odnowa biologiczna po treningach i zawodach sportowych w zależności od dyscypliny oraz rodzaju i stopnia dysfunkcji.* | *3* | *2* |
| *W5* | *Stretching – środek profilaktyki urazowej. Charakterystyka urazów w wybranych dyscyplinach sportowych. Zaliczenie wykładów.* | *3* | *2* |
|  | *Razem* | ***15*** | ***10*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Lp.* | *Tematy ćwiczeń* | *Liczba godzin* |
| *stacjonarne* | *niestacjonarne\** |
| *C1* | *Odnowa biologiczna w sporcie. Zasady i środki stosowane w odnowie biologicznej (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapia, hydroterapia, sauna).* | *3* | *2* |
| *C2* | *Znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej. Specyfika odnowy biologicznej kobiet i osób młodych.* | *3* | *2* |
| *C3* | *Wykorzystanie różnego rodzaju środków odnowy biologicznej w dyscyplinach sportowych. Ćwiczenia stosowane po urazach sportowych.* | *3* | *2* |
| *C4* | *Klasyczny masaż sportowy, zasady i warunki jego stosowania .Techniki masażu sportowego i jego wpływ na organizm.* | *3* | *2* |
| *C5* | *Masaż profilaktyczno – leczniczy stosowany w odnowie biologicznej. Dieta w sporcie i odnowie biologicznej. Zaliczenie ćwiczeń* | *3* | *2* |
|  | *Razem* | ***15*** | ***10*** |

 |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | ***Stopień nasycenia efektu kierunkowego******[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla obszaru |
| W01 | *Student definiuje pojęcia odnowa biologiczna w sporcie* | **+** | WF1P\_W01 | M1\_W01 M1\_W010 |
| W02 | *Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi fizykalne (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapię, hydroterapię, sauna) w wybranych dyscyplinach sportu* | **++** | WF1P\_W11 | M1\_W06 |
| W03 | *Student wyjaśnia i uzasadnia wiedzę teoretyczną dotyczącą stosowania środków odnowy biologicznej w sporcie w zależności od dyscypliny oraz rodzaju i stopnia dysfunkcji.* | **++** | WF1P\_W11 | M1\_W06 |
| W04 | *Student uzasadnia planowanie i realizowanie zabiegów odnowy biologicznej na przykładzie wybranych dyscyplin sportowych* | **++** | WF1P\_W11 | M1\_W06 |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |  |  |  |
| U01 | *Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie*  | **++** | WF1P \_U11 | M1\_U06 |
|  | *zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny oraz od rodzaju i stopnia dysfunkcji* |  |  |  |
| U02 | *Student potrafi prawidłowo ocenić i interpretować stan czynnościowy tkanek niepełnosprawnego sportowca i zastosować odpowiedni zabieg odnowy biologicznej* | **++** | WF1P \_U11 | M1\_U06 |
| U03 | *Student umiejętnie dostosuje rodzaj zabiegów odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny i od rodzaju i stopnia dysfunkcji niepełnosprawnego sportowca.* | **++** | WF1P \_U11 | M1\_U06 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w sporcie osób niepełnosprawnych w zależności od rodzaju i stopnia dysfunkcji.* | **+** | WF1P \_K04 | M1\_K05 |
| K02 | *Student współpracuje z partnerem (rką); wymienia opinie (poglądy) w grupie* | **+** | WF1P \_K03 | M1\_K04 |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć**
 |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
| **W i ćw** - Ocena 3,0 – uzyskanie 60%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, napisanie referatu, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.Egzamin 60% | Ocena 3,5 – uzyskanie 70%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, napisanie referatu, aktywność i zaangażowanie na zajęciach. Egzamin 70% | Ocena 4,0 – uzyskanie 80%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, napisanie referatu, aktywność i zaangażowanie na zajęciach Egzamin 80% | Ocena 4,5 – uzyskanie 90%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, napisanie referatu, aktywność i zaangażowanie na zajęciach. Egzamin 90% | Ocena 5,0 – uzyskanie 95%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, napisanie referatu, aktywność i zaangażowanie na zajęciach Egzamin 95% |

|  |
| --- |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć**
 |
| **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny** | **Zaliczenie praktyczne** | **Kolokwium** | **Zadania domowe** | **Referat Sprawozdania** | **AktywnośćDyskusje** | **Inne** |
| *X(W)* |  | *X(ćw)* | *X (ćw)* |  | *X(ćw)* | *X(w, ćw)* |  |

1. **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, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | *15* | *10* |
| *Udział w konsultacjach* |  |  |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | *20* | *30* |
| *Przygotowanie do wykładu* | *5* | *5* |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.* | *10* | *15* |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium* | *5* | *10* |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa* |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej* |  |  |
| *Przygotowanie hasła do wikipedii* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

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

*.....................................................................................................................................*