

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2018/2019

<b>Kod przedmiotu</b>	0114-7WF-DII6-FPOB	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej</i> <i>Wellnessphysiologicalbasis</i>
	angielskim	

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Dr n. biol. Kornelia Niemyska</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>Dr n. biol. Kornelia Niemyska</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>41 349 69 54</i>

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>IV</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>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.</i>

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Sala dydaktyczna UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną, egzamin</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Wykłady - Prezentacje multimedialne</i> <i>Ćwiczenia - Praca w grupach, prezentacje multimedialne, słowne objaśnienie</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Jethon Z. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik trenera. Instytut sportu, Warszawa 1982.</i> <i>2. Gieremek K., Dec Z. Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF, Katowice 1990.</i> <i>3. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił –odnowa biologiczna. AWF, Katowice 2000.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Barszowski P. Wspomaganie procesu treningowego. COS, Warszawa, 2000.</i> <i>2. Dziak A Tayara S. Urazy i uszkodzenia w sporcie. Kasper, Warszawa 2000.</i>

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<b>4.1. Cele przedmiotu</b>
<i>C1. Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie stosowania wybranych metod odnowy biologicznej.</i>
<i>C2. Nabycie umiejętności praktycznych w zakresie planowania zabiegów odnowy biologicznej.</i>
<i>C3. Znajomość metod i środków stosowanych w wybranych dyscyplinach sportu</i>
<i>C4. Zaznajomienie studentów ze środkami i metodami odnowy biologicznej stosowanymi w dyscyplinach sportu</i>
<i>C5. Umiejętność zróżnicowania i wykorzystania bodźców fizykalnych w procesie restytucji u sportowców</i>
<b>4.1. Treści programowe</b>
<b>Wykłady:</b>
<i>1. Definicje cele i zadania odnowy biologicznej. Metody i środki odnowy biologicznej. Zasady stosowania odnowy biologicznej.</i>
<i>2. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego (klasyfikacja wysiłków fizycznych, zmęczenie).</i>
<i>3. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego (czynniki warunkujące charakter procesów wypoczynkowych, właściwości procesów wypoczynkowych).</i>
<i>4. Podstawy treningu – jednostka treningowa. Zespół przetrenowania (rodzaje, skutki, objawy, profilaktyka).</i>
<i>5. Uzależnienie od wysiłku sportowego. Stres w sporcie.</i>
<i>6. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej i fizjoterapii po urazach sportowych.</i>

**Ćwiczenia:**

1. *Odnowa biologiczna w sporcie. Zasady i środki stosowane w odnowie biologicznej (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapia, hydroterapia, sauna).*
2. *Znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej. Specyfika odnowy biologicznej kobiet i osób młodych.*
3. *Odnowa biologiczna po treningach i zawodach sportowych w zależności od dyscypliny oraz rodzaju i stopnia dysfunkcji.*
4. *Dieta w odnowie biologicznej.*
5. *Wypoczynek - fizjologia procesów wypoczynkowych. Superkompensacja. Bierny i aktywny (czynny) wypoczynek w sporcie i odnowie biologicznej. Trening regeneracyjny.*

**4.2. Przedmiotowe efekty kształcenia**

<b>Efekt</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>definiuje pojęcia odnowa biologiczna w sporcie</i>	WF1P_W01 - posiada podstawową wiedzę oraz zna terminologię z zakresu nauk biologicznych związanych z rozwojem człowieka
W02	<i>potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi fizykalne (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapię, hydroterapię, sauna) w wybranych dyscyplinach sportu</i>	WF1P_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady
W03	<i>wyjaśnia i uzasadnia wiedzę teoretyczną dotyczącą stosowania środków odnowy biologicznej w sporcie w zależności od dyscypliny oraz rodzaju i stopnia dysfunkcji.</i>	WF1P_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady
W04	<i>uzasadnia planowanie i realizowanie zabiegów odnowy biologicznej na przykładzie wybranych dyscyplin sportowych</i>	WF1P_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny oraz od rodzaju i stopnia dysfunkcji</i>	WF1P_U11 - potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz nauczyciela wychowania fizycznego w placówce oświatowej
U02	<i>potrafi prawidłowo ocenić i interpretować stan czynnościowy tkanek niepełnosprawnego sportowca i zastosować odpowiedni zabieg odnowy biologicznej</i>	WF1P_U11 - potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz nauczyciela wychowania fizycznego w placówce oświatowej
U03	<i>potrafi prawidłowo ocenić i interpretować stan czynnościowy tkanek niepełnosprawnego sportowca i zastosować odpowiedni zabieg odnowy biologicznej</i>	WF1P_U11 - potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz nauczyciela wychowania fizycznego w placówce oświatowej
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>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.</i>	WF1P_K04 - potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych celów edukacyjnych i sportowych, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań, jest otwarty na zmiany i wrażliwy na potrzeby uczniów
K02	<i>współpracuje z partnerem (rką); wymienia opinie (poglądy) w grupie</i>	WF1P_K03 - posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, posiada umiejętności organizacyjne związane z przygotowaniem i realizacją działań zawodowych

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin pisemny			Kolokwium pisemne			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	+					+				+											
W02	+					+				+											
W03	+					+															
W04	+					+															
U01						+				+											
U02	+					+															
U03						+															
K01										+			+								
K02										+			+								

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wykazuje znajomość treści na poziomie 60%
	3,5	Wykazuje znajomość treści na poziomie 70%
	4	Wykazuje znajomość treści na poziomie 74%
	4,5	Wykazuje znajomość treści na poziomie 85%
	5	Wykazuje znajomość treści na poziomie 90%
ćwiczenia (C)*	3	Wykazuje znajomość treści na poziomie 60%
	3,5	Wykazuje znajomość treści na poziomie 70%
	4	Wykazuje znajomość treści na poziomie 75%
	4,5	Wykazuje znajomość treści na poziomie 85%
	5	Wykazuje znajomość treści na poziomie 90%

### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	20
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	10	10
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	30
Przygotowanie do wykładu*	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	15	15
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....