

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Odnowa biologiczna z elementami fizykoterapii            |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Biological Regeneration with Elements of Physical Agents |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANOP5                                             |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe                               |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                                                     |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                                   |
| SEMESTRY                                | 5                                                        |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 5       | 10     | 20        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Nabycie wiedzy oraz umiejętności konstruowania procesów odnowy biologicznej dla osób uprawiających sport w wymiarze rekreacyjnym, a także ciężko pracującym zawodowo.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii i fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii wysiłku fizycznego i wypoczynku.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość fizjologicznych i biochemicznych mechanizmów zmęczenia wypoczynku oraz towarzyszących im zjawisk i prawidłowości, w aspekcie odnowy biologicznej organizmu. Zna problematykę przetrenowania w sporcie i rekreacji. Posiada znajomość zasad postępowania w odnowie biologicznej oraz znajomość mechanizmu oddziaływania na organizm i stosowania biomedycznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej.
- EK2 Wiedza: Posiada umiejętność zaplanowania procesu odnowy biologicznej, jego przeprowadzenia oraz monitorowania skutków. Umie zdiagnozować potrzeby klienta w zakresie restytucji i regeneracji organizmu. Potrafi zaprojektować, wykonać i dobrać wyposażenie do stanowiska, gabinetu odnowy biologicznej.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi świadomie wykonywać swoje obowiązki. Stosuje się do ogólnie obowiązujących w społeczeństwie zasad etycznych oraz norm właściwych dla swojej działalności. Dbą o bezpieczeństwo klientów oraz własne.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Definicja odnowy biologicznej. Geneza oraz funkcjonowanie i zadania w rekreacji i turystyce.                                                     | 1             |
| W2 | Restytucja i regeneracja organizmu, hartowanie, kondycja oraz forma sportowa.                                                                    | 1             |
| W3 | Zadania dla odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym, rekreacji i turystyce. Uniwersalne zasady oraz logika postępowania w odnowie biologicznej. | 1             |
| W4 | Środki odnowy biologicznej - pedagogiczne, psychologiczne, biomedyczne oraz specjalne.                                                           | 1             |
| W5 | Fizjologiczne podstawy zdolności wysiłkowej, determinanty wydolności fizycznej organizmu. Czynniki limitujące wydolność organizmu lokalnie.      | 2             |
| W6 | Wypoczynek właściwości procesów wypoczynkowych, tempo, kolejność i jakość restytucji. Suprkompensacja, wskaźniki, kontrola.                      | 2             |
| W7 | Przegrzanie, wyziębienie - przyczyny, konsekwencje dla wydolności i zdrowia organizmu. Gospodarka wodna i mineralna - odwodnienie, nawadnianie.  | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                            | 10            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                         | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Zmęczenie, rodzaje zmęczenia, wyczerpanie organizmu - objawy, identyfikacja, przeciwdziałanie, zapobieganie. Znużenie, monotonia.              | 2             |
| C2 | Przetrenowanie i przemęczenie, rodzaje, objawy, diagnozowanie, zmiany w układzie odpornościowym i hormonalnym, przeciwdziałanie, zapobieganie. | 2             |

## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                          | LICZBA GODZIN |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C3  | Oddziaływanie na organizm bodźców termicznych-ciepła i zimna.Rodzaje zabiegów.Sauna fińska i zabieg krioterapii,jako zabiegi o skrajnych parametrach termicznych oddziałujących ogólnieustrojowo.                                                                                               | 2             |
| C4  | Wodolecznictwo-fizjologiczne podstawy,rodzaje zabiegów,zasady dawkowania zabiegów,wskazania,przeciwwskazania.                                                                                                                                                                                   | 2             |
| C5  | Wody lecznicze-kąpiele z wykorzystaniem leczniczych wód mineralnych.Rodzaje wód,oddziaływanie na organizm,wskazania,przeciwwskazania.                                                                                                                                                           | 2             |
| C6  | Klimatoterapia,klasyfikacja klimatu,terapeutyczne właściwości klimatu.Uzdrowisko,sanatorium.przepisy.Wykorzystanie w odnowie biologicznej.                                                                                                                                                      | 2             |
| C7  | Helioterapia-zabiegi fizykoterapeutyczne z wykorzystaniem światła w zakresie nadfioletu i podczerwieni.Wpływ na organizm,metodyka stosowania,wskazania,przeciwwskazania.                                                                                                                        | 2             |
| C8  | Laseroterapia-wpływ wiązki światła laserowego na organizm,metodyka stosowania.Wskazania,przeciwwskazania.                                                                                                                                                                                       | 1             |
| C9  | Elektroterapia-zabiegi z wykorzystaniem niektórych typów prądów,oddziaływanie na organizm,przydatność w odnowie biologicznej.                                                                                                                                                                   | 1             |
| C10 | Zabiegi z wykorzystanie pola magnetycznego,oddziaływanie na organizm,metodyka stosowania,wskazania,przeciwwskazania,urządzenia do terapii.                                                                                                                                                      | 1             |
| C11 | Praktyczne programowanie procesów regeneracyjnych oraz restytucyjnych.Diagnozowanie problemów,monitorowanie.Zestawianie i dopasowywanie zabiegów w zależności od postawionego celu.Programowanie procesów odnowy biologicznej ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb w rekreacji oraz turystyki. | 2             |
| C12 | Urazy aparatu ruchu oraz zmiany przeciążeniowe występujące w rekreacji i turystyce.Identyfikacja,pierwsza pomoc,zapobieganie.                                                                                                                                                                   | 1             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>20</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Projekty
- M4 Prezentacje multimedialne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 10                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                               |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 4                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Projekt indywidualny |
| F2 | Kolokwium            |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Średnia ważona ocen formułujących |
| P2 | Egzamin pisemny                   |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, pozytywna ocena z kolokwium oraz egzaminu końcowego |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 75% dobrych odpowiedzi.  |
| NA OCENĘ 5          | Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 90% dobrych odpowiedzi.  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                           |
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 75% dobrych odpowiedzi.  |
| NA OCENĘ 5          | Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 90% dobrych odpowiedzi.  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                           |
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 55% dobrych odpowiedzi. |



|            |                                                                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4 | Obecność na zajęciach,zaliczenie projektu indywidualnego,zaliczenie egzaminu - 75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5 | Obecność na zajęciach,zaliczenie projektu indywidualnego,zaliczenie egzaminu - 90% dobrych odpowiedzi. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                          | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01,<br>K_W02,<br>K_W12           | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7 C8 C9<br>C10 C11 W2 W3<br>W4 W5 W6 | M1 M3 M4           | F1 F2 P1 P2   |
| EK2                               | K_U14                               | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5<br>C11 W2 W4 W5<br>W6                       | M1 M2 M3           | F1 F2 P1      |
| EK3                               | K_K08                               | Cel1            | C1 C2 C11 C12<br>W1 W7                                     | M1 M3              | P1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Geremek K.,Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił.Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HM
- 2 Kasperczyk T.,Fenczyn J. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 3 Jethon Z. — *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie.Zeszyt 1.*, Warszawa, 1994, Instytut Sportu
- 4 Straburzyń G.,Straburzyńska - Lupa A. — *Medycyna fizykalna*, Warszawa, 2000, PZWL

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Magiera L.,Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2003, Biosport

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Mirosław Szyndera (kontakt: mirosław.szyndera@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Mirosław Szyndera (kontakt: mirosław.szyndera@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....