

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Coaching w Rekreacji

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Doradztwo w zakresie odnowy biologicznej i psychicznej
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASCR2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
3	15	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Nabycie wiedzy i umiejętności identyfikacji stanów zmęczenia o charakterze fizycznym i psychicznym, przemęczenia, przetrenowania oraz zjawisk im towarzyszących, a także zapoznanie się sposobami przeciwdziałania, zapobiegania konsekwencjom i powikłaniom wymienionych stanów organizmu.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii i fizjologii wysiłku człowieka, podstaw odnowy biologicznej, żywienia i wspomagania organizmu oraz podstaw biomechaniki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Analizuje i ocenia zmiany w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych programów, ćwiczeń fizycznych i zabiegów intensyfikujących odnowę psychosomatyczną.
- EK2 Wiedza: Rozumie przyczyny i mechanizmy powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych i poddaje analizie możliwości wykorzystania aktywności turystycznej i rekreacyjnej dla ich ograniczenia lub eliminowania.
- EK3 Wiedza: Potrafi opracować, zaprezentować i wdrożyć program działań społecznych, edukacyjnych i poznawczych lub prozdrowotnych, związanych z wybraną specjalnością.
- EK4 Kompetencje społeczne: Reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć ruchowych i aktywnego wypoczynku.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Definicja zdrowia i choroby. Podział chorób. Czynniki wywołujące choroby. Choroby cywilizacyjne. Czytanie ze zrozumieniem parametrów morfologicznych i biochemicznych krwi. Stres, reakcje organizmu. Niektóre choroby powodowane stresem i mechanizmy ich powstawania. Przedstawienie problematyki związanej ze zmęczeniem, przemęczeniem, przetrenowaniem. Omówienie restytucji i regeneracji organizmu - prawa restytucji. Postępowanie w odnowie biologicznej z osobami niepełnosprawnymi fizycznie i psychicznie. Termoregulacyjne mechanizmy organizmu człowieka. Dopasowanie procesów odnowy biologicznej do rodzajów pracy. Diagnostyka i monitorowanie zmęczenia, przetrenowania, restytucji.	15
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Planowanie odnowy biologicznej w poszczególnych dyscyplinach rekreacyjnych oraz w przedsięwzięciach turystycznych. Termoregulacja organizmu oraz zabezpieczenie przed przegrzaniem i wyziębieniem. Przygotowanie organizmu do wysiłku w warunkach górskich (alpejskich i wyższych), wilgotnym tropiku, w suchym klimacie, dla ludzi o zróżnicowanej wydolności i wieku. Planowanie żywienia i wspomagania podczas różnych rodzajów treningu oraz wypraw. Kontuzje aparatu ruchu - kończyn dolnych, górnych, kręgosłupa oraz klatki piersiowej i głowy - mechanizmy powstawania oraz profilaktyka i postępowanie w razie wystąpienia urazu. Redukcja wagi, bilans energetyczny, żywienie i odnowa biologiczna w kompleksie działań. Ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe, żywienie, wspomaganie i odnowa biologiczna. Bóle kręgosłupa, przyczyny, biomechanika kręgosłupa, metody łagodzenia dolegliwości i zapobiegania. Przeciwdziałanie rozstępom skóry oraz cellulitowi. Środki kinezyterapeutyczne, fizykoterapeutyczne i specjalne w odnowie psychosomatycznej.	30
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Prezentacje multimedialne
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Wykłady
- M4 Projekty
- M5 Dyskusja

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	5
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	25
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	25
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Obserwacja
F4	Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
P2	Średnia ważona ocen formułujących

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach
---	-----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zaliczenie egzaminu końcowo-wykazanie się podstawową wiedzą o zmęczeniu, wypoczynku, regeneracji organizmu oraz zabiegach wpływających powyższe procesy. Zaliczenie projektu. Obecności na zajęciach.
NA OCENĘ 4	Egzamin pisemny z wynikiem dobrym, dobrze wykonany projekt, obecności na zajęciach, aktywność na zajęciach, wykazanie się pełną wiedzą z zakresu wpływu na organizm środków odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 5	Egzamin pisemny z bardzo dobrym wynikiem, bardzo dobrze wykonany projekt, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz wykazanie się rozszerzoną wiedzą o wpływie zabiegów odnowy biologicznej na organizm człowieka w różnych aspektach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zaliczenie egzaminu końcowego z wynikiem pozytywnym-wykazanie się wiedzą z zakresu oddziaływania różnych rodzajów pracy na organizm. Zaliczenie projektu. Obecności na zajęciach.
NA OCENĘ 4	Egzamin pisemny z wynikiem dobrym, dobrze wykonany projekt, obecność na zajęciach, wykazanie się wyczerpującą wiedzą na temat zmęczenia, przemęczenia, wypoczynku i regeneracji.
NA OCENĘ 5	Egzamin pisemny z wynikiem bardzo dobrym, bardzo dobrze wykonany projekt, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz wykazanie się rozszerzoną wiedzą na temat skutków pracy fizycznej i umysłowej jak zmęczenie, przemęczenie, choroby, szybkiego wypoczynku i regeneracji organizmu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Zaliczenie egzaminu końcowego z wynikiem pozytywnym, wykazanie się umiejętnością zaplanowania programu zmian w stylu życia w celu poprawy stanu zdrowia. Obecności na zajęciach.
NA OCENĘ 4	Dobrze opanowane umiejętności programowania odnowy biologicznej oraz zmian w stylu życia wraz z umiejętnością doboru środków i określenia celu do którego zdąża. Egzamin z wynikiem dobrym. Obecność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze wykonany projekt, aktywność na zajęciach, jasny i zwięzły sposób wyrażania myśli. Dobre rozeznanie w różnych rodzajach treningu oraz pracy zawodowej, a także metodach zapobiegania i likwidowania skutków pracy. Obecność i aktywność na zajęciach. Bardzo dobrze zdany egzamin końcowy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Zaliczenie egzaminu pisemnego z wynikiem pozytywnym. Obecność na zajęciach. Projekt realny do zastosowania.
NA OCENĘ 4	Zaliczenie egzaminu pisemnego z dobrym wynikiem, projekt wykonany rzetelnie i prze-testowany wraz z dokumentacją. Obecność na zajęciach.



NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze wykonany projekt wraz z dokumentacją potwierdzającą rzetelne przetestowanie. Aktywność na zajęciach oraz postawa i zachowania potwierdzające kompetencje. Bardzo dobre wyniki egzaminu pisemnego.
------------	---

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W11, K_U02, K_K05	Cel1	C1 W1	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1 P2
EK2	K_W03	Cel1	C1 W1	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1 P2
EK3	K_U04	Cel1	C1 W1	M2 M3 M4	F1 F2 F3 F4 P1 P2
EK4	K_K02	Cel1	C1 W1	M1 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2002, HM
- 2 Straburzyński G. — *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa, 2008, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kasperczyk T., Fenczyn J. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 2 Garlicki, Kuś — *Traumatologia sportowa*, Warszawa, 1988, PZWL

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)

.....