

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa biologiczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Biological Refeneration
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	13	13	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Celem przedmiotu jest wyposażenie absolwenta kierunku wychowania fizycznego w wiedzę oraz umiejętności dotyczące planowania i wykonywania zabiegów z odnowy biologicznej

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii, fizjologii i biomechaniki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Kompetencje społeczne: 1. Definiuje zmęczenie, wypoczynek, przetrenowanie i właściwości procesów wypoczynkowych. 2. Zna zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej. 3. Posiada wiedzę w zakresie zasad postępowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie.
- EK2 Wiedza: 1. Student potrafi planować podstawowe zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie biologicznej. 2. Umie wykonać podstawowe zabiegi samodzielnie
- EK3 Kompetencje społeczne: 1. Student wczuwa się w rolę trenera odnowy biologicznej i postępuje zgodnie z obowiązującym kodeksem etycznym.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Podstawy teoretyczne i aspekty medyczne odnowy biologicznej. Problematyka pracy i wypoczynku. Odnowa psychiczna. Dietetyka i suplementacja. Masaż klasyczny, sportowy i relaksacyjny. Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu.	13
	RAZEM	13

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Elementy masażu klasycznego i sportowego. Odnowa psychiczna. Dietetyka i suplementacja. Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu.	13
	RAZEM	13

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Konsultacje
- M4 Wykłady



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	14
Opracowanie wyników	1
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie ustne
----	------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność oraz aktywność na zajęciach, przygotowanie poleconych prezentacji i referatów, a także uzyskanie pozytywnych ocen z zaliczeń cząstkowych.
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat procesów zmęczenia i wypoczynku.
NA OCENĘ 4	Student ma podstawową wiedzę na temat działania systemów i środków stosowanych w odnowie biologicznej.
NA OCENĘ 5	Student zaprogramować proces odnowy biologicznej dla klienta.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student zna zabiegi fizykalne specyficzne dla odnowy biologicznej, ale nie potrafi zaprogramować procesu odnowy biologicznej dla poszczególnych grup klientów.
NA OCENĘ 4	Student z nieznacznymi błędami programuje proces odnowy biologicznej dla poszczególnych grup klientów
NA OCENĘ 5	Student potrafi zaprogramować proces odnowy biologicznej dla poszczególnych grup klientów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student zna działanie biomedycznych środków stosowanych w odnowie biologicznej.
NA OCENĘ 4	Student zna działanie oraz potrafi wykorzystać biomedyczne środki stosowane w odnowie biologicznej.



NA OCENĘ 5	Student posługuje się bezbłędnie biomedycznymi środkami stosowanymi w odnowie biologicznej.
------------	---

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W09, K_W10	Cel1	W1 Ć1	M1 M2 M3 M4	F1 F2 F3 P1
EK2	K_W09, K_W10	Cel1	W1 Ć1	M1 M2 M3 M4	F1 F2 F3 P1
EK3	K_W09, K_W10	Cel1	W1 Ć1	M1 M2 M3 M4	F1 F2 F3 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna.*, Katowice, 2000, Has-Med s.c.
- [2] Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaż z elementami rehabilitacji*, Kraków, 2012, Rehmed
- [3] Celejowa I. — *Żywnienie w sporcie*, Warszawa, 2008, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Magiera L., Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2004, BIO-SPORT

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@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)

.....