

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Metody odnowy biologicznej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Methods of Biological Regeneration
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	5.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	30	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zaznajomienie studentów z problematyką odnowy biologicznej, przedstawienie metod i środków stosowanych w restytucji powysiłkowej.
- Cel2 Umiejętność dobierania zabiegów odnowy biologicznej w zależności od dysfunkcji narządu ruchu, okresu treningowego i dyscypliny

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości z anatomii, fizjologii i biomechaniki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Przyswojenie wiedzy teoretycznej z zakresu odnowy biologicznej.
- EK2 Wiedza: Posiadanie podstawowych umiejętności praktycznych, koniecznych do programowania, organizowania i realizacji odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach.
- EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętność programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Definicje i zadania odnowy biologicznej. środki, metody oraz zasady postępowania restytucyjnego.	4
W2	Wskazania i przeciwwskazania. Rola odnowy biologicznej w sporcie amatorskim i wyczynowym.	4
W3	Czynniki fizyczne wspomagające proces restytucji powysiłkowej (ciepło, zimno, światło, prąd, pole magnetyczne, wibracja, woda i inne).	8
W4	Masaż klasyczny i sportowy w procesie treningowym.	2
W5	Przetrenowania i przeciążenia. Dysfunkcje w obrębie narządu ruchu.	6
W6	Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	4
W7	Kontrola procesu odnowy biologicznej.	2
	RAZEM	30

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	BHP w zabiegach odnowy biologicznej.	2
Ć2	Właściwości procesów wypoczynkowych i systemów odnowy biologicznej	2
Ć3	Zadania i potrzeby w zakresie odnowy psychosomatycznej	2
Ć4	Zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie biologicznej. Testy funkcjonalne oceniające stan narządu ruchu.	10
Ć5	Metody psychoregulacyjne i relaksacyjne w odnowie biologicznej	4
Ć6	Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w poszczególnych okresach treningowych.	10
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne
- M3 Praca w grupach
- M4 Konsultacje
- M5 Studium przypadku

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	40
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	25
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	egzamin pisemny
---	-----------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę o systemie odnowy biologicznej. Zna zadania i potrzeby w zakresie odnowy psychosomatycznej w treningu.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę o systemie odnowy biologicznej. Zna zadania i potrzeby w zakresie odnowy psychosomatycznej w treningu. Ma wiedzę o zabiegach fizykoterapeutycznych i metodach psychoregulacyjnych.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę o systemie odnowy biologicznej. Zna zadania i potrzeby w zakresie odnowy psychosomatycznej w treningu. Ma wiedzę o zabiegach fizykoterapeutycznych i metodach psychoregulacyjnych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	

NA OCENĘ 3	Student posiada umiejętności samodzielnego zaprogramowania i wykonania pełnego zakresu odnowy psychosomatycznej w treningu.
NA OCENĘ 4	Student posiada umiejętności samodzielnego zaprogramowania i wykonania pełnego zakresu odnowy psychosomatycznej w treningu. Umie współdziałać i reagować na proces treningowy.
NA OCENĘ 5	Student posiada umiejętności samodzielnego zaprogramowania i wykonania pełnego zakresu odnowy psychosomatycznej w treningu. Umie współdziałać i reagować na proces treningowy. Potrafi zmniejszać skutki i następstwa wynikające z przeciążeń w treningu i udziale w zawodach sportowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi zdiagnozować podstawowe dysfunkcje w narządzie ruchu. Potrafi optymalizować" procesy restytucji.
NA OCENĘ 4	Student potrafi zdiagnozować podstawowe dysfunkcje w narządzie ruchu. Potrafi optymalizować" procesy restytucji. Prowadzi dokumentację sportowca.
NA OCENĘ 5	Student potrafi zdiagnozować podstawowe dysfunkcje w narządzie ruchu. Potrafi optymalizować" procesy restytucji. Prowadzi dokumentację sportowca i reaguje na bieżąco" wdrażając nowatorskie metody do odnowy psychosomatycznej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W01	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W6 W7 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F2 F1 P1
EK2	K_U06	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W6 W7 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 W5 Ć2		F2 F1 P1
EK3	K_K01	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W6 W7 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 W5 Ć2		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HasMed
- 2 Magiera L., Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2003, BIOSPORT
- 3 Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaż z elementami rehabilitacji*, Kraków, 2011, Rehmed

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Sozański H. — *Podstawy teorii treningu*, Warszawa, 1999, COS
- 2 Magiera L. — *Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej*, Kraków, 2007, Bio-Styl



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)

.....