

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wspomaganie restytucji powysiłkowej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Post-Effort Restitution Support
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND12
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	8	0	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi podstawami wspomagania procesów restytucji powysiłkowej zawodnika.
Cel2 Zapoznanie studentów z klasyfikacją środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
Cel3 Zapoznanie studentów z głównymi środkami i metodami wspomagającymi stosowanymi w sporcie i ich oddziaływaniem na organizm człowieka.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Zdany egzamin z przedmiotu: Fizjologia człowieka.
- 2 Zdany egzamin z przedmiotu: Biochemia
- 3 Zdany egzamin z przedmiotu: Biomechanika

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student ma wiedzę na temat teoretycznych założeń wspomagania procesów restytucji powysiłkowej zawodnika.
EK2 Wiedza: Student zna klasyfikację środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
EK3 Wiedza: Student ma wiedzę na temat działania na organizm człowieka głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
EK4 Wiedza: Student umie wytłumaczyć na czym polega działanie środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
EK5 Wiedza: Student umie uzasadnić stosowanie w poszczególnych dyscyplinach sportowych głównych środków i metod wspomagających.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Założenia teoretyczne wspomagania procesów restytucji powysiłkowej zawodnika.	1
W2	Czynniki ograniczające możliwości wysiłkowe zawodnika. Omówienie sposobów poprawy możliwości wysiłkowych sportowca.	1
W3	Klasyfikacja środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie ich działanie na organizm.	1
W4	Główne aspekty dotyczące stosowania środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie - skuteczność, bezpieczeństwo, stan prawny i kwestie etyczne.	2
W5	Omówienie głównych środków i metod wspomagania możliwości wysiłkowych zawodnika.	3
	RAZEM	8

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
M2 Prezentacje multimedialne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	8
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Test
----	------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat teoretycznych założeń wspomagania procesów restytucji powysiłkowej zawodnika
NA OCENĘ 4	Student zna czynniki ograniczające możliwości wysiłkowe i mechanizmy wspomagania procesów restytucji powysiłkowej zawodnika.
NA OCENĘ 5	Student zna mechanizmy i sposoby wspomagania procesów restytucji powysiłkowej i możliwości wysiłkowych zawodnika.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student zna podstawowe środki i metody wspomagające stosowane w sporcie.
NA OCENĘ 4	Student ma podstawowe wiadomości na temat klasyfikacji podstawowych środków i metod wspomagania procesów restytucji powysiłkowej zawodnika.
NA OCENĘ 5	Student zna sposoby działania i kwalifikacji środków i metod wspomagania procesów restytucji powysiłkowej i możliwości wysiłkowych zawodnika.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat działania na organizm człowieka głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
NA OCENĘ 4	Student zna fizjologiczne podłoże działania na organizm człowieka głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobrą znajomość fizjologicznego i biochemicznego działania na organizm człowieka głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	



NA OCENĘ 3	Student umie w stopniu podstawowym wytłumaczyć na czym polega klasyfikacja i działanie głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
NA OCENĘ 4	Student umie wytłumaczyć fizjologiczne i biochemiczne podłoże klasyfikacji i działania głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
NA OCENĘ 5	Student umie wytłumaczyć i uzasadnić kwalifikację głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student umie w stopniu podstawowym uzasadnić stosowanie w poszczególnych dyscyplinach sportowych głównych środków i metod wspomagających.
NA OCENĘ 4	Student umie wytłumaczyć fizjologiczne podłoże działania na organizm sportowców różnych dyscyplin sportowych głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie i uzasadnić ich stosowanie.
NA OCENĘ 5	Student umie bardzo dobrze wytłumaczyć fizjologiczne i biochemiczne podłoże działania na organizm głównych środków i metod wspomagających stosowanych w sporcie i na tej podstawie uzasadnić ich stosowanie przez sportowców różnych dyscyplin sportowych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2		F2 P1
EK2	K_W01, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	W3 W4		F2 P1
EK3	K_W01, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	W2 W3		F2 P1
EK4	K_U18, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	W4 W5		F2 F1 P1
EK5	K_U18, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	W4 W5		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Williams M.H.** — *Granice wspomagania.*, Kraków, 1999, Medicina Sportiva
- 2 **Jegier A. (red.)** — *Dozwolone i niedozwolone wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka.*, Łódź, 2007, Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej
- 3 **Krzystyniak K.** — *Odnova biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej*, Nowy Targ, 2009, Wydawnictwo PWSZ w Nowym Targu
- 4 **Słowińska-Lisowska M., Mędraś M. (red.)** — *Dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie.*, Kraków, 2006, Medicina Sportiva , vol. 10, No 3 (Suplement)
- 5 **WADA** — *ŚWIATOWY KODEKS ANTYDOPINGOWY* http://www.anti-doping.pl/pl/prawo/swiatowy_kodeks_anti-dopingowy, 2013, WORLD ANTI- DOPING AGENCY

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Rewerski W., Nazar K.** — *Doping*, Warszawa, 1995, PZWL
- 2 **Światowy Kodeks Antydopingowy** — *2.Światowy Kodeks Antydopingowy Doping a wspomaganie*, Kraków, 2004, Medicina Sportiva Practicatom 5, Nr 1-4.



- 3 Sarikaya H., Peters Ch., Schulz T., Schnfelder M., Michna H. (red.) — *Congress manual: Biomedical Side Effects of Doping*, Munich, Germany, 2006, Congress manual: Biomedical Side Effects of Doping
- 4 Szyguła Z. — *Doping krwią (I). Transfuzja, reinfuzja krwi, próby zastosowania sztucznej krwi*, Warszawa, 1999, Sport Wyczynowy 37 (5-6): 49-56.
- 5 Szyguła Z. — *Doping krwią (II). Erytropoetyna*, Warszawa, 1999, Sport Wyczynowy 37 (7-8): 57-67.
- 6 Szyguła Z. — *Erytropoetyna środek dopingowy wyczynowców*, Warszawa, 2010, Medical Tribune , 8: 28-29.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: wfszygul@cyf-kr.edu.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: wfszygul@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....