

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	Programowanie odnowy psychomatycznej w treningu (seminarium)
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Planning Psychosomatic Regeneration in Training (Seminar)
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND11
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	10	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Opanowanie wiedzy w zakresie programowania odnowy psychosomatycznej w treningu.

Cel2 Umiejętność dobierania zabiegów odnowy psychosomatycznej w zależności od dysfunkcji narządu ruchu, okresu treningowego i dyscypliny.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii, fizjologii, psychologii, masażu: klasycznego, sportowego, relaksacyjnego i refleksoterapii.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: 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 oraz relaksacyjnych stosowanych w odnowie psychosomatycznej.

EK2 Wiedza: 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.

EK3 Kompetencje społeczne: 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.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Klasyfikacja rodzajów zmęczenia i przetrenowania	1
L2	Właściwości procesów wypoczynkowych i system odnowy biologicznej	1
L3	Zadania i potrzeby w zakresie odnowy psychosomatycznej	1
L4	Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w poszczególnych okresach treningowych.	2
L5	Zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie biologicznej	4
L6	Metody psychoregulacyjne i relaksacyjne w odnowie biologicznej	1
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Burza mózgów

M2 Praca w grupach

M3 Ćwiczenia laboratoryjne

M4 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	10
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	25
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
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	Projekt indywidualny
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin ustny
----	---------------

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 oraz relaksacyjnych stosowanych w odnowie psychosomatycznej.
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	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6		F1 P1
EK2	K_U06	Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6		F1 P1
EK3	K_K01	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił*, Katowice, 2000, HAS-MED S.C.
- 2 Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaż z elementami rehabilitacji*, Kraków, 2011, Rehmed
- 3 Kasperczyk T., Fenczyn J. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, 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 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)

.....

.....