

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Odnowa Biologiczna				
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Marek Jendrysek (Ćw.)(W)				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	Obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Przedmioty wprowadzające – Traumatologia sportu. Wymagania wstępne: ogólna znajomość zagadnień związanych ze sportem. Znajomość podstawowych zagadnień związanych z restytucją powysiłkową.					
16. Cel przedmiotu:					
Zapoznanie studentów z najnowszymi metodami i środkami stosowanymi w odnowie biologicznej. Opanowanie teoretycznego zastosowania współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami.					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów
W	Zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania warunkującego procesy wypoczynkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. Posiada podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedzę na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów i leczenia.	Wykład informacyjny, opis, objaśnienia, dyskusja dydaktyczna.	Zaliczenie Kolokwium oraz egzaminu z dostępem do literatury.	wykład/ćwiczenia	K_W01 (++) K_W04 (+) K_W11 (+) K_W12 (+++)
U	Potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietreningujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonywania	Wykład problemowy, metoda symulacyjna.	Obserwacja i ocena umiejętności studenta, zadania wykonywane grupowo	wykład/ćwi-	K_U01 (+++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U15 (+)

	podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.		i indywidualnie.	czenia	
K	Współpracuje z zespołem klubowym lub szkoleniowym na rzecz ucznia lub zawodnika, będąc w pełni świadomym i zaangażowanym. Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla utrzymania właściwej kondycji zawodowej niezbędnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera.	Obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych dyskusja kierowana dyskusja o charakterze wolnym, burza mózgow.	Podsumowanie, samocena efektów kształcenia lub obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas ćwiczeń przedmiotowych, wynik osiągnięty w kolokwiach semestralnych; Przygotowanie do zajęć (notatki) udział w ćwiczeniach praktycznych; aktywność w trakcie zajęć.	wykład/ćwiczenia	K_U01 (+++) K_U02 (++) K_U04 (+) K_U08 (+)

18. Formy i wymiar zajęć:

 Stacjonarne,
Wykład 15 Ćwiczenia 45

19. Treści kształcenia:

L p.	Tematyka zajęć - wykłady	Liczba godzin
1.	Definicja Odnowy Biologicznej, zadania oraz znaczenie odnowy biologicznej w sporcie. Systemy, zdania i zasady odnowy biologicznej.	2
2.	Teoria zmęczenia – rodzaje zmęczenia, znużenie, monotonia, przemęczenie, przetrenowanie.	2
3.	Fizjologiczne podstawy zdolności wysiłkowej – determinanty warunkujące wydolność fizyczną.	2
4.	Medyczna terapia sportowa, wskazania, cel i zasady.	3
5.	Wypoczynek – właściwości procesów wypoczynkowych, rodzaje wypoczynku.	2
6.	Sportowy trening wzmacniający po urazach sportowych.	4
Łączna liczba godzin - wykłady		15
L p.	Tematyka zajęć - ćwiczenia	Liczba godzin
1.	Najczęściej występujące zmiany przeciążeniowe w sporcie i rekreacji (przyczyny, objawy, leczenie)	5
2.	Metody i środki w odnowie biologicznej.	5
3.	FIZYKOTERAPIA w ODNOWIE BIOLOGICZNEJ (laseroterapia, magnetyzm, elektroterapię: tens, DD, IF, światłolecznictwo, ultradźwięki).	5
4.	MASAŻ SPORTOWY – jak podstawowy środek odnowy biologicznej (masaż sportowy przedtreningowy, przedstartowy, postartowy, regeneracyjny). Nauka techniki masażu sportowego.	20
5.	SAUNA FINSKA – praktyczne ćwiczenia dotyczące korzystania z sauny.	3
6.	INNE METODY: kinesjotaping, techniki powięziowe i tensegracja	7
Łączna liczba godzin - ćwiczenia		45

20. Egzamin:

Zaliczenie z oceną. Egzamin

21. Literatura podstawowa:

1. Gieremek Krzysztof, Dec Z., *Problematyka odnowy biologicznej w sporcie*, AWF Katowice 1990.
2. Magiera L, Walaszek, R., *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Biosport, Kraków 2003.
3. Gieremek K, Dec L., *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*. HAS-MED. S.C. Katowice 2000.
4. Janiszewski M., *Elementy odnowy biologicznej*. PWN Łódź 1994.

22. Literatura uzupełniająca:

1. Lisewska I., *Odnowa biologiczna sportowców*, wyd. „Biblioteka Trenera”, Warszawa 1971.
2. Mika T., Kasprzak W., *Fizykoterapia*, WZWL, Warszawa 2001.

3. Nowotny J., Podstawy fizykoterapii, AWF Katowice, Katowice 2000.
 4. Piątkowski S., *Ortopedia, traumatologia i rehabilitacja narządów ruchu*, PZWL, Warszawa 1990.
 5. Straburzyński G., Straburzyńska-Lupa A., *Medycyna fizykalna*, PZWL Warszawa 2000.
 6. Walaszek R., *Masaż z elementami rehabilitacji*, Wyd. Mehmed, Kraków 2003.
 7. Zborowski A., *Masaż klasyczny*, Wydawnictwo A2, Kraków 1996.
 8. Swen-A. Solvborn, *Stretching. Wyd. Sport i turystyka*, Warszawa 1982.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład	15	
2	Ćwiczenia	45	
3	Konwersatoria praca własna	-	
4	Laboratorium	-	
5	Projekt	-	
6	Seminarium	-	
7	Inne:	60 (przygotowanie do ćw., przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu, konsultacje)	
Suma godzin		60/60	
24. Suma wszystkich godzin:		120	25. Liczba punktów ECTS:
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
			4
			2

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	Student zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wycieczkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. Posiada podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedzę na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów i leczenia. Bardzo dobrze zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania.
	db plus	Student niemalże bardzo dobrze zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wycieczkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. Posiada podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedzę na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów i leczenia. Niemal bardzo dobrze zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania.
	db	Student zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wycieczkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. Posiada podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedzę na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów i leczenia. Dobrze zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania.
	dst plus	Student niemalże dobrze zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wycieczkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. Posiada podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedzę na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów i leczenia. Niemal dobrze zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania.
	dst	Student zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wycieczkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. Posiada podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedzę na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów i leczenia. Dostatecznie zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania.

	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat procesów odnowy biologicznej. Nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.
U	bdb	Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu HKF na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.
	db plus	Student niemalże bardzo dobrze potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietreningujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.
	db	Student potrafi umiejętnie i dobrze w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietreningujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.
	dst plus	Student niemalże dobrze potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietreningujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.
	dst	Student dostatecznie dobrze potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietreningujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.
	ndst	Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia własnych poglądów. Nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscyplinie. Nie zna pojęć odnowy biologicznej, nie formułuje wniosków.
	K	o.
no.		Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)