

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

4

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>	Odnowa Biologiczna				
<b>9. Semestr:</b>	V				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	dr Marek Sroka				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty specjalnościowe				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
Przedmioty wprowadzające-Traumatologia sportu. Wymagania wstępne: ogólna znajomość zagadnień związanych ze sportem. Znajomość podstawowych zagadnień związanych z restytucją powysiłkową					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
Zapoznanie studentów z najnowszymi metodami i środkami stosowanymi w odnowie biologicznej. Opanowanie teoretycznego zastosowania współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna najnowsze metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Poznał rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania. Poznał zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wypoczynkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesy 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.	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne Egzamin	wykład/ćwiczenia  Audiowizualne, modele, plansze, atlasy	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 wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.				K_U01 (+++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U15 (+)
K	Współpracuje z zespołem klubowym lub szkoleniowym na rzecz ucznia				K_K01 (+++) K_K02 (++)

	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.				K_K04 (+) K_K08 (+)
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>	wykład ćwiczenia ST: 15 ST: 45 NST 15 NST: 45				
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
Wykład: Definicja odnowy biologicznej, zadania oraz znaczenie odnowy biologicznej w sporcie. Systemy, zadania i zasady odnowy biologicznej. Teoria zmęczenia – rodzaje zmęczenia, znużenie, monotonia, przemęczenie, przetrenowanie. Fizjologiczne podstawy zdolności wysiłkowej – determinanty warunkujące wydolność fizyczną, czynniki limitujące wydolność fizyczną. Medyczna terapia sportowa, wskazania, cel i zasady. Wypoczynek – właściwości procesów wypoczynkowych, rodzaje wypoczynku. Sportowy trening wzmacniający po urazach sportowych. Ćwiczenia: Najczęściej występujące zmiany przeciążeniowe w sporcie i rekreacji – przyczyny, objawy, leczenie. Metody i środki w odnowie biologicznej. Leczenie ciepłem. Sauna fińska. Praktyczne ćwiczenia dotyczące korzystania z sauny. Działanie zimna na organizm człowieka-Rodzaje zabiegów. Światłolecznictwo – promieniowanie podczerwone, promieniowanie nadfioletowe. Ultradźwięki – metoda tradycyjna i fonoforeza. Terapeutyczne właściwości prądu stałego – galwanizacja i jonoforeza. Terapeutyczne właściwości elektrostymulacji. Terapeutyczne właściwości prądów diadynamicznych.					
<b>20. Egzamin:</b>	zaliczenie z oceną, Egzamin				
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
Gieremek Krzysztof, Dec Zdzisław – „, Problematyka odnowy biologicznej w sporcie” AWF Katowice 1990 r. Magiera L, Walaszek, R,2003 Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Biosport. Kraków Gieremek K, Dec L.2000. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HAS- MED. S.C. Katowice Janiszewski M. : Elementy odnowy biologicznej. PWN. Łódź 1994					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
Lisewska Irena – „, Odnowa biologiczna sportowców” – Wydawnictwo „Biblioteka Trenera”, Warszawa 1971 r. Mika Tadeusz – „, Fizykoterapia” PZWL Warszawa 1993 r. Mika Tadeusz, Kasprzak Wojciech – „,Fizykoterapia” – PZWL Warszawa 2001r. Nowotny Janusz – „,Podstawy fizykoterapii” – AWF Katowice, Katowice 2000r. Piątkowski Stanisław – „,Ortopedia, traumatologia i rehabilitacja narządów ruchu” – PZWL Warszawa 1990r. Straburzyński Gerard, Straburzyńska – Lupa Anna – „,Medycyna fizykalna” – PZWL Warszawa 2000r. Walaszek Robert – „,Masaż z elementami rehabilitacji”, Wydawnictwo Mehmed, Kraków 2003r. Zborowski Adam – „,Masaż klasyczny”, Wydawnictwo A2, Kraków 1996r. Swen-A.Solveborn,1982. Stretching. Sport i turystyka,					
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne		
1	Wykład	15	15		
2	Ćwiczenia	45	45		
3	Laboratorium				
4	Projekt				
5	Seminarium				
6	Inne/Praca własna	60 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu, konsultacje)	60 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu, konsultacje)		

		Suma godzin		60/60		60/60	
24. Suma wszystkich godzin:		ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:		ST	NST
		120	120			4	4
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		2	2
<b>28. Kryteria oceniania:</b>							
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań					
K_W01 (++) K_W04 (+) K_W11 (+) K_W12 (+++)	bdb	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metody i środki stosowane w odnowie biologicznej, zna rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wypoczynkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. <b>bardzo dobrze zna</b> podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedze na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów, i leczenia					
	db	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metody i środki stosowane w odnowie biologicznej, zna rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wypoczynkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. <b>dobrze zna</b> podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedze na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów, i leczenia					
	dst	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metody i środki stosowane w odnowie biologicznej, zna rodzaje zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania zna zasady prowadzenia postępowania powysiłkowego warunkującego procesy wypoczynkowe. Zna zasady jakimi się należy kierować przy programowaniu procesu odnowy biologicznej. <b>dostatecznie zna</b> podstawy teoretyczne dotyczące zabiegów fizykalnych. Ma wiedze na temat najczęściej występujących zmian o charakterze przeciążeniowym w sporcie i rekreacji w tym przyczyn, objawów, i leczenia					
	ndst	student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat odnowy biologicznej <b>nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej					
K_U01 (+++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U15 (+)	bdb	student <b>potrafi wszechstronnie</b> 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. Potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietrenujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.					
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietrenujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.					
	dst	student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi w sposób metodyczny zaplanować i przeprowadzić proces odnowy biologicznej u sportowców i osób nietrenujących. Posiada umiejętność w zakresie wykonania podstawowych zabiegów fizykalnych. Potrafi określić przyczyny powstania przetrenowania, rozpoznać objawy i podjąć właściwe działania.					
	ndst	student <b>nie potrafi</b> 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 dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków					

K_K01 (+++) K_K02 (++) K_K04 (+) K_K08 (+)	bdb	student <b>potrafi precyzyjnie i spójnie</b> dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu 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
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu 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
	dst	student <b>potrafi z pewnymi uchybieniami</b> odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu dostatecznie dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla utrzymania właściwej kondycji zawodowej niezbędnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby doksztalcenia i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)