

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII7.MSOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody specjalne odnowy biologicznej Wellness special methods
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia II stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr n o zdr. Paulina Szumilas
1.6. Kontakt	paulina.szumilas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	Posiada ogólną wiedzę na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układów narządu ruchu. Posiada wiedzę w zakresie fizyko-chemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu. Posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	pomieszczenie dydaktyczne CM UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykład informacyjny; wykład problemowy, dyskusja, objaśnienie ćwiczenia: opis, objaśnienie, instruktaż, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem, prezentacje multimedialne, praca w grupach.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Napierała M, Kazmierczak U, Batyk I, Muszkieta R, Żokow W. Rehabilitacja a aktywność fizyczna- podstawowe zagadnienia. Wyższa Szkoła Gospodarki. Bydgoszcz 2010. 2. Kasperczyk T., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA PZWL, Warszawa 2008. 3. Magiera L, Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, BIOSPORT, Kraków 2004. 4. Brzozowski K, Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu, Biblioteka menadżera sportu, Warszawa 2001
	uzupełniająca	1. Geremek H., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HM, Katowice 2001. 2. Łazowski J. Podstawy fizykoterapii. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z odnową biologiczną, wysiłkiem oraz determinantami wydolności fizycznej. C2. Zapoznanie studentów z możliwościami wykorzystania elementów fizjoterapii w celu wspomagania procesów regeneracyjnych organizmu.

Ćwiczenia:		
C1. Przygotowanie i wykształcenie studenta do wdrażania zasad i metod odnowy biologicznej sportowcom, a także ludziom w różnym wieku w celu przywrócenia psychofizycznej gotowości do podjęcia treningu, pracy.		
C2. Zapoznanie studenta z działaniami profilaktycznymi stosowanymi w odnowie biologicznej w zakresiei wybranych metod fizjoterapeutycznych w różnych dyscyplinach sportowych.		
C3. Kształtowanie u studenta postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie metod specjalnych w odnowie biologicznej i promocji zdrowia, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu.		
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)		
Wykłady:		
1. Teoretyczne podstawy odnowy biologicznej: terminologia związana z odnową biologiczną; determinanty wydolności fizycznej; czynniki ograniczające zdolność do wysiłku.		
2. Zastosowanie poszczególnych działów fizjoterapii w odnowie biologicznej.		
3. Omówienie części teoretycznej specjalnych metod fizjoterapii wykorzystywanych w odnowie biologicznej.		
4. Zastosowanie wybranych metod z zakresu balneoterapii i ich wpływ na zdolności regeneracyjne organizmu.		
5. Masaż klasyczny, sportowy, izometryczny w odnowie biologicznej - cele, zadania, mechanizm działania, wskazania i przeciwwskazania.		
6. Kinesio taping w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia urazów w sporcie.		
Ćwiczenia:		
1. Holistyczne ujęcie odnowy biologicznej.		
2. Fizykoterapia oraz balneoterapia w odnowie biologicznej.		
3. Poizometryczna relaksacja mięśni jako element odnowy biologicznej.		
4. Metodyka oraz prezentacja praktyczna metod psychoregulacyjnych w odnowie biologicznej.		
5. Niekonwencjonalne metody wykorzystywane w odnowie biologicznej.		
6. Kinesiotaping w odnowie biologicznej.		

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	rozumie rolę stosowania metod odnowy biologicznej w regeneracji sportowca, jest w stanie określić zasady doboru metod odnowy biologicznej.	WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi zaplanować i przeprowadzić działania kompensacyjno-wyrównawczo-regenerujące organizmu człowieka z zastosowaniem metod specjalnych odnowy biologicznej.	WF2P_U09.
U02	potrafi dobrać metody odnowy biologicznej w zależności od przeciążeń wysiłkiem fizycznym oraz symptomów zmęczenia powstałych w skutek treningu sportowego	WF2P_U19
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	promuje aktywność fizyczną jako pozytywny miernik zdrowia w środowisku szkolnym i lokalnym	WF2P_K11

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x	x																
W02				x	x																
W03				x	x																
U01				x							x										
U02				x							x										
K01											x										
K02				x							x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% punktów z kolokwium
	3,5	69-76% punktów z kolokwium
	4	77-84% punktów z kolokwium
	4,5	85-92% punktów z kolokwium
	5	93-100% punktów z kolokwium
ćwiczenia (C)*	3	61-68 punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.
	3,5	69-76% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	4	77-84% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.
	4,5	85-92% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.
	5	93-100% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 90%.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń*	25	35
Przygotowanie do kolokwium*	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....