

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII3.PTOBwSiR	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Podstawy teoretyczne odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji <i>Theoretical basis of wellness in sport and recreation</i>
	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	Prof. dr hab. Marek Żak, dr Marcin Bugajski
1.6. Kontakt	marcin.bugajski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku i po wysiłkach fizycznych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	wykłady - zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK ćwiczenia- zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykład informacyjny ćwiczenia: opis, objaśnienie, metoda symulacyjna, analiza przypadków, dyskusja – burza mózgów	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyńska-Migaj E., Straburzyński G., Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i wellness w życiu codziennym, pracy i sporcie. PWSZ Kalisz, 2015 2. Magiera L., walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2019 3. Krzystyniak, Krzysztof L.Odnowa biologiczna: w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu, Nowy Targ 2009. 4. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa Biologiczna. HAS-MED, AWF Katowice, 2007.
	Uzupełniająca	1. Brzozowski K. Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu, Warszawa, 2001, Biblioteka menadżera sportu. 2. Ambroży T., Korzeniowski L. Podstawy zarządzania. EAS, Kraków , 2013.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Poznanie przez studentów zadań, form i roli odnowy biologicznej. C2.Poznanie metod i środków odnowy biologicznej oraz zasad ich stosowania. Ćwiczenia: C1. Poznanie zasad programowania zabiegów odnowy biologicznej. C2. Kształtowanie umiejętności zastosowania odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych, w profilaktyce zdrowotnej i w życiu codziennym. C3. Kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu.

Wykłady:

1. Rola, zadania i formy odnowy biologicznej.
2. Metody i środki odnowy biologicznej.
3. Zasady stosowania środków odnowy biologicznej w sporcie.
4. Zarządzanie w odnowie biologicznej.

Ćwiczenia:

1. Zasady stosowania zabiegów w odnowie biologicznej.
2. Odnowa biologiczna jako element treningu w różnych dyscyplinach sportowych.
3. Odnowa biologiczna w profilaktyce zdrowotnej.
4. Odnowa biologiczna w życiu codziennym.

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Potrafi przedstawić rolę, zadania i formy odnowy biologicznej.</i>	WF2P_W10 - rozumie znaczenie regeneracji w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, jest w stanie wytłumaczyć zasady stosowanych metod NAU2_W06
W02	<i>Zna zasady stosowania różnych środków odnowy biologicznej jako element treningu sportowego, profilaktyki zdrowotnej w różnych warunkach</i>	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców</i>	WF2P_U19 - potrafi dostosować właściwe metody do przeciążeń wysiłkiem i usuwania symptomów zmęczenia
U02	<i>Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną</i>	WF2P_U07 - potrafi zaplanować i zastosować proces kształcenia, identyfikować i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce pedagogiczno-psychologicznej
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Dbą o swoją sprawność fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu</i>	WF2P_K09- prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb
K02	<i>Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia</i>	WF2P_K11 - promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku szkolnym i lokalnym

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna – projekt			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							
U01														X							
U02														X							
K01														X							
K02														X							

**niepotrzebne usunąć*

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	3,5	69-76% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	4	77-84% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	4,5	85-92% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	5	93-100% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
ćwiczenia (C)*	3	61-68% maksymalnej liczby punktów z projektu
	3,5	69-76% maksymalnej liczby punktów z projektu
	4	77-84% maksymalnej liczby punktów z projektu
	4,5	85-92% maksymalnej liczby punktów z projektu
	5	93-100% maksymalnej liczby punktów z projektu

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń*	5	5
Przygotowanie do kolokwium*	5	10
Opracowanie sprawozdań z ćwiczeń*	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....