

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII7.MSOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody specjalne odnowy biologicznej <i>Wellness special methods</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	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	- Krzystyniak KL. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. PPWSZ. Nowy Targ 2021. - Majcherczyk M. Odnowa biologiczna w aktywności sportowej [e-book]. 2025. Available from: https://www.empik.com/odnowa-biologiczna-w-aktywnosci-sportowej-marta-majcherczyk,p1595001212,ebooki-i-mp3-p-empik.com-25.09.2025 - Kasprzak W, Mika T. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL. Warszawa 2017.
	uzupełniająca	- Davies A., Davies C. Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik. Vital. Białystok 2022. - Riggs A. Masaż tkanek głębokich. S3 Publishing. Gdańsk 2023. - Zimaglia C. Masaż sportowy. Urban & Partner. Wrocław 2021. - Kase K., Wallis J., Kase T. Clinical therapeutic applications of the Kinesio Taping method. 3rd ed. Albuquerque (NM): Kinesio Holding Corporation; 2013.

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																	
U01		x								x											
U02		x								x											
K01										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 oraz student zna podstawową terminologię i potrafi wskazać jedną metodę odnowy biologicznej
	3,5	69-76% punktów z kolokwium oraz student zna podstawową terminologię i potrafi wskazać jedną metodę odnowy biologicznej, zna wskazania i przeciwwskazania do jej zastosowania
	4	77-84% punktów z kolokwium oraz student potrafi porównać kilka metod odnowy biologicznej oraz wskazać poprawnie ich zastosowanie
	4,5	85-92% punktów z kolokwium, student dokonuje analizy doboru metod ogólnie do dyscypliny sportowej
	5	93-100% punktów z kolokwium, student dokonuje krytycznej analizy doboru metod do konkretnego przypadku
ćwiczenia (C)*	3	Student potrafi przygotować ogólny plan odnowy biologicznej oraz czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.
	3,5	Student potrafi przygotować ogólny plan odnowy biologicznej dla danej dyscypliny sportowej w różnych okresach treningowych. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	4	Student uwzględnia przeciżenia i dobiera metody indywidualnie dla sportowca. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.
	4,5	Student potrafi zaplanować indywidualną odnowę biologiczną oraz prowadzić podstawową dokumentację. 85-92% punktów z kolokwium. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.
	5	Student wdraża zróżnicowane metody, dokumentuje ich skuteczność i proponuje modyfikacje, potrafi samodzielnie wykonać zaplanowane terapie. 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)

.....