

## KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

### Rok akademicki 2025/2026

|                              |                          |                                                                                                                                           |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu               | 0114.7.WF2.FII3.PTOBwSiR |                                                                                                                                           |
| Nazwa przedmiotu<br>w języku | Polskim                  | <b>Podstawy teoretyczne odnowy biologicznej w sporcie<br/>i rekreacji</b><br><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 | dr n. o kf. Katarzyna Bieniek |
| 1.6. Kontakt                               | katarzyna.bieniek@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<br>ćwiczenia- zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | wykłady: wykład informacyjny<br>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. Wyd. PWSZ. Kalisz 2016<br>2. Magiera L, Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport. Kraków 2019<br>3. Krzystyniak, Krzysztof L. Odnowa biologiczna: w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu. Nowy Targ 2009.<br>4. Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa Biologiczna. HAS-MED. Wyd. AWF. Katowice 2007. |
|                               | Uzupełniająca                                                                                                                   | 1. Sieroń A, Stanek A, Cieślak G. Wellness SPA i Anti-Aging. Wyd. PZWL. Warszawa 2014.<br>2. Kasprzak W, Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wyd. Lekarskie PZWL. Warszawa 2017.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

##### 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

C1. Student zna podstawowe role, zadania, metody oraz zasady stosowania odnowy biologicznej, a także rozumie zasady jej planowania i organizacji w sporcie.

C2. Student potrafi dobrać i zastosować adekwatne środki oraz metody odnowy biologicznej w zależności od obciążenia treningowego i potrzeb zawodnika.

C3. Student potrafi współpracować w zespole (zawodnik–trener–fizjoterapeuta), respektując zasady bezpieczeństwa i etyki w procesie planowania odnowy biologicznej.

##### Ćwiczenia:

C1. Student zna zasady programowania zabiegów odnowy biologicznej oraz rozumie jej znaczenie w treningu sportowym, profilaktyce zdrowotnej i codziennym funkcjonowaniu.

**C2.** Student posiada umiejętność właściwego dobru form odnowy biologicznej do rodzaju wysiłku, potrzeb zdrowotnych i sytuacji życiowej, a także umie je bezpiecznie zastosować w praktyce.  
**C3.** Student wykazuje gotowość do promowania prozdrowotnych zachowań oraz wspierania innych w podejmowaniu działań sprzyjających regeneracji organizmu.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### 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.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| 4.3. Planowane efekty uczenia się          |                                                                                                                                         |                                                 |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                       | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
| w zakresie <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                         |                                                 |
| W01                                        | Potrafi przedstawić rolę, zadania i formy odnowy biologicznej.                                                                          | WF2P_W10<br>NAU2_W06                            |
| W02                                        | Zna zasady stosowania różnych środków odnowy biologicznej jako element treningu sportowego, profilaktyki zdrowotnej w różnych warunkach |                                                 |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                         |                                                 |
| U01                                        | Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców     | WF2P_U19                                        |
| U02                                        | Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną                               | WF2P_U07                                        |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                         |                                                 |
| K01                                        | Dbą o swoją sprawność fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu                                                                          | WF2P_K09                                        |
| K02                                        | Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia                                                                                 | WF2P_K11                                        |

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |                        |   |     |                               |   |     |                  |   |     |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|------------------------|---|-----|-------------------------------|---|-----|------------------|---|-----|
|                                 | Egzamin ustny/pisemny*   |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt*    |   |     | Aktywność na zajęciach* |   |     | Praca własna – projekt |   |     | Praca w grupie* (prezentacja) |   |     | Inne (odpowiedź) |   |     |
|                                 | 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 |     | x                             |   |     | x                |   |     |
| W02                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | x                       |   |     |                        | x |     | x                             |   |     | x                |   |     |
| U01                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | x                       |   |     |                        | x |     | x                             |   |     | x                |   |     |
| U02                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | x                       |   |     |                        | x |     | x                             |   |     | x                |   |     |
| K01                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | x                       |   |     |                        | 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% maksymalnej liczby punktów z prezentacji przedstawianej na zajęciach. Odpowiedź na dwa pytania dotyczące treści z prezentacji.                                                                                     |
|                                                             | 3,5   | 69-76% maksymalnej liczby punktów z prezentacji przedstawianej na zajęciach. Odpowiedź na trzy pytania dotyczące treści z prezentacji.                                                                                    |
|                                                             | 4     | 77-84% maksymalnej liczby punktów z prezentacji przedstawianej na zajęciach. Aktywny udział w ponad 70% zajęć. Odpowiedź na cztery pytania dotyczące treści z prezentacji.                                                |
|                                                             | 4,5   | 85-92% maksymalnej liczby punktów z prezentacji przedstawianej na zajęciach. Aktywny udział w ponad 80% zajęć. Odpowiedź na cztery pytania dotyczące treści z prezentacji oraz jedno pytanie dodatkowe z treści wykładów. |
|                                                             | 5     | 93-100% maksymalnej liczby punktów z prezentacji przedstawianej na zajęciach. Aktywny udział w ponad 90% zajęć. Odpowiedź na cztery pytania dotyczące treści z prezentacji oraz dwa pytania dodatkowe z treści wykładów.  |
| ćwiczenia (C)*                                              | 3     | 61-68% maksymalnej liczby punktów z projektu. Aktywny udział w ponad 50% zajęć.                                                                                                                                           |
|                                                             | 3,5   | 69-76% maksymalnej liczby punktów z projektu. Aktywny udział w ponad 60% zajęć.                                                                                                                                           |
|                                                             | 4     | 77-84% maksymalnej liczby punktów z projektu. Aktywny udział w ponad 70% zajęć.                                                                                                                                           |
|                                                             | 4,5   | 85-92% maksymalnej liczby punktów z projektu. Aktywny udział w ponad 80% zajęć.                                                                                                                                           |
|                                                             | 5     | 93-100% maksymalnej liczby punktów z projektu. Aktywny udział w ponad 90% zajęć.                                                                                                                                          |

## 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                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

\*niepotrzebne usunąć

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

.....