

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa biologiczna z elementami fizykoterapii
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANOP5
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
5	10	20	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Nabycie wiedzy oraz umiejętności konstruowania procesów odnowy biologicznej dla osób uprawiających sport w wymiarze rekreacyjnym, a także ciężko pracującym zawodowo.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii i fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii wysiłku fizycznego i wypoczynku.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość fizjologicznych i biochemicznych mechanizmów zmęczenia wypoczynku oraz towarzyszących im zjawisk i prawidłowości, w aspekcie odnowy biologicznej organizmu. Zna problematykę przetrenowania w sporcie i rekreacji. Posiada znajomość zasad postępowania w odnowie biologicznej oraz znajomość mechanizmu oddziaływania na organizm i stosowania biomedycznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej.
- EK2 Wiedza: Posiada umiejętność zaplanowania procesu odnowy biologicznej, jego przeprowadzenia oraz monitorowania skutków. Umie zdiagnozować potrzeby klienta w zakresie restytucji i regeneracji organizmu. Potrafi zaprojektować, wykonać i dobrać wyposażenie do stanowiska, gabinetu odnowy biologicznej.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi świadomie wykonywać swoje obowiązki. Stosuje się do ogólnie obowiązujących w społeczeństwie zasad etycznych oraz norm właściwych dla swojej działalności. Dbą o bezpieczeństwo klientów oraz własne.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Definicja odnowy biologicznej. Geneza oraz funkcjonowanie i zadania w rekreacji i turystyce.	1
W2	Restytucja i regeneracja organizmu, hartowanie, kondycja oraz forma sportowa.	1
W3	Zadania dla odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym, rekreacji i turystyce. Uniwersalne zasady oraz logika postępowania w odnowie biologicznej.	1
W4	Środki odnowy biologicznej - pedagogiczne, psychologiczne, biomedyczne oraz specjalne.	1
W5	Fizjologiczne podstawy zdolności wysiłkowej, determinanty wydolności fizycznej organizmu. Czynniki limitujące wydolność organizmu lokalnie.	2
W6	Wypoczynek właściwości procesów wypoczynkowych, tempo, kolejność i jakość restytucji. Suprkompensacja, wskaźniki, kontrola.	2
W7	Przegrzanie, wyziębienie - przyczyny, konsekwencje dla wydolności i zdrowia organizmu. Gospodarka wodna i mineralna - odwodnienie, nawadnianie.	2
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Zmęczenie, rodzaje zmęczenia, wyczerpanie organizmu - objawy, identyfikacja, przeciwdziałanie, zapobieganie. Znużenie, monotonia.	2
C2	Przetrenowanie i przemęczenie, rodzaje, objawy, diagnozowanie, zmiany w układzie odpornościowym i hormonalnym, przeciwdziałanie, zapobieganie.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C3	Oddziaływanie na organizm bodźców termicznych-ciepła i zimna.Rodzaje zabiegów.Sauna fińska i zabieg krioterapii,jako zabiegi o skrajnych parametrach termicznych oddziałujących ogólnieustrojowo.	2
C4	Wodolecznictwo-fizjologiczne podstawy,rodzaje zabiegów,zasady dawkowania zabiegów,wskazania,przeciwwskazania.	2
C5	Wody lecznicze-kąpiele z wykorzystaniem leczniczych wód mineralnych.Rodzaje wód,oddziaływanie na organizm,wskazania,przeciwwskazania.	2
C6	Klimatoterapia,klasyfikacja klimatu,terapeutyczne właściwości klimatu.Uzdrowisko,sanatorium.przepisy.Wykorzystanie w odnowie biologicznej.	2
C7	Helioterapia-zabiegi fizykoterapeutyczne z wykorzystaniem światła w zakresie nadfioletu i podczerwieni.Wpływ na organizm,metodyka stosowania,wskazania,przeciwwskazania.	2
C8	Laseroterapia-wpływ wiązki światła laserowego na organizm,metodyka stosowania.Wskazania,przeciwwskazania.	1
C9	Elektroterapia-zabiegi z wykorzystaniem niektórych typów prądów,oddziaływanie na organizm,przydatność w odnowie biologicznej.	1
C10	Zabiegi z wykorzystanie pola magnetycznego,oddziaływanie na organizm,metodyka stosowania,wskazania,przeciwwskazania,urządzenia do terapii.	1
C11	Praktyczne programowanie procesów regeneracyjnych oraz restytucyjnych.Diagnozowanie problemów,monitorowanie.Zestawianie i dopasowywanie zabiegów w zależności od postawionego celu.Programowanie procesów odnowy biologicznej ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb w rekreacji oraz turystyki.	2
C12	Urazy aparatu ruchu oraz zmiany przeciążeniowe występujące w rekreacji i turystyce.Identyfikacja,pierwsza pomoc,zapobieganie.	1
	RAZEM	20

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Projekty
- M4 Prezentacje multimedialne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
P2	Egzamin pisemny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, pozytywna ocena z kolokwium oraz egzaminu końcowego
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 55% dobrych odpowiedzi.
NA OCENĘ 4	Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 75% dobrych odpowiedzi.
NA OCENĘ 5	Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 90% dobrych odpowiedzi.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 55% dobrych odpowiedzi.
NA OCENĘ 4	Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 75% dobrych odpowiedzi.
NA OCENĘ 5	Obecność na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 90% dobrych odpowiedzi.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, zaliczenie egzaminu - 55% dobrych odpowiedzi.



NA OCENĘ 4	Obecność na zajęciach,zaliczenie projektu indywidualnego,zaliczenie egzaminu - 75% dobrych odpowiedzi.
NA OCENĘ 5	Obecność na zajęciach,zaliczenie projektu indywidualnego,zaliczenie egzaminu - 90% dobrych odpowiedzi.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W02, K_W12	Cel1	W2 W3 W4 W5 W6 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11		F2 F1 P1 P2
EK2	K_U14	Cel1	W2 W4 W5 W6 C1 C2 C3 C4 C5 C11		F2 F1 P1
EK3	K_K08	Cel1	C1 C2 C11 W1 W7 C12		P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Geremek K.,Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił.Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HM
- 2 Kasperczyk T.,Fenczyn J. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 3 Jethon Z. — *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie.Zeszyt 1.*, Warszawa, 1994, Instytut Sportu
- 4 Straburzyń G.,Straburzyńska - Lupa A. — *Medycyna fizykalna*, Warszawa, 2000, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Magiera L.,Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2003, Biosport

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Mirosław Szyndera (kontakt: mirosław.szyndera@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Mirosław Szyndera (kontakt: mirosław.szyndera@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....