

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy odnowy biologicznej
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	10	10	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zaznajomienie studentów z problematyką odnowy biologicznej w procesie treningowym, przedstawienie metod i środków stosowanych w restytucji powysiłkowej zawodnika.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Przyswojone wiadomości z anatomii, fizjologii i biomechaniki

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Przyswojenie wiedzy teoretycznej z zakresu odnowy biologicznej w sporcie kwalifikowanym

EK2 Wiedza: Posiadanie podstawowych umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej w kilku dyscyplinach.

EK3 Kompetencje społeczne: Programowanie, organizacja i realizacja odnowy biologicznej w kilku dyscyplinach.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	1-2.Definicje i zadania odnowy biologicznej. Środki i metody oraz zasady postępowania restytucyjnego. Przeciwwskazania do zabiegów. 3.Rola odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym. 4-5. Czynniki fizyczne wspomagające proces restytucji powysiłkowej (ciepło, zimno, światło, prąd, pole magnetyczne, woda i inne). 6-7.Masaż sportowy w procesie treningowym. 8. Przetrenowanie i przeciążenia. 9-10.Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	10
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	1.Zajęcia organizacyjne. Program nauczania. BHP w zabiegach odnowy biologicznej. 2.Metodyka i techniki masażu klasycznego 3.Metodyka i masażu sportowego 4.Metodyka masażu relaksacyjnego 5.Masaż karku z barkami. 6. Masaż grzbietu 7. Masaż kręgosłupa 8. Masaż grzbietu w całości 9. Masaż izometryczny 10.Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu.	10
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Dyskusja

M2 Prezentacje multimedialne

M3 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
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	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność na zajęciach, zaliczenie pozytywne egzaminu praktycznego i teorii
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna definicje i podstawy odnowy biologicznej
NA OCENĘ 4	Student zna definicje, podstawy odnowy biologicznej i wie jak je zastosować w praktyce
NA OCENĘ 5	Student zna definicje, podstawy odnowy biologicznej i wie jak je zastosować w praktyce. Wie jak zaprogramować odnowę biologiczną w popularnych dyscyplinach sportowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Umie wykonać masaż grzbietu.
NA OCENĘ 4	Umie wykonać masaż grzbietu w całości.
NA OCENĘ 5	Umie wykonać masaż podstawowych części ciała i masaż sportowy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student zna zasady programowania odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 4	Student zna zasady programowania odnowy biologicznej. Umie zaprogramować podstawową odnowę biologiczną w wybranej dyscyplinie sportowej.
NA OCENĘ 5	Student zna zasady programowania odnowy biologicznej. Umie zaprogramować podstawową odnowę biologiczną w kilku dyscyplinach sportowych.



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1					
EK2					
EK3					

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna.*, Katowice, 2000, HasMed
- 2 Magiera L., Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej.*, Kraków, 2003, Biosport

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kasperczyk. T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej.*, Kraków, 2012, Rehmed

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@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)

.....
.....