

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy teoretyczne i aspekty medyczne odnowy biologicznej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theoretical Rudiments and Medical Aspects of Biological Regeneration
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	15	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi podstawami procesów zmęczenia organizmu, przemęczenia i przetrenowania ich wpływ na zdrowie człowieka i wydolność zawodnika.
- Cel2 Zapoznanie studentów z przebiegiem restytucji powysiłkowej i podstawami odnowy biologicznej.
- Cel3 Zapoznanie studentów z metodami i środkami stosowanych w odnowie biologicznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Zdany egzamin z przedmiotu: Anatomia człowieka.
- 2 Zdany egzamin z przedmiotu: Fizjologia Człowieka.
- 3 Zdany egzamin z przedmiotu: Biochemia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student ma wiedzę na temat procesów zmęczenia, przemęczenia, przetrenowania i wypoczynku oraz ich wpływ na zdrowie i wydolność człowieka.
- EK2 Wiedza: Student ma wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania przeciążeń fizycznych ustroju.
- EK3 Wiedza: Student ma wiedzę na temat działania na organizm metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej.
- EK4 Wiedza: Student umie rozpoznać objawy zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania organizmu.
- EK5 Wiedza: Student umie rozpoznać stany przeciążeniowe.
- EK6 Wiedza: Student umie posługiwać się podstawowymi biomedycznymi środkami odnowy biologicznej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Odnowa biologiczna mity i fakty, podłoże teoretyczne.	1
W2	Homeostaza a wydolność fizyczna. Wysiłek fizyczny i inne czynniki zaburzające homeostazę organizmu. Homeostaza a wspomaganie.	1
W3	Możliwości wysiłkowe człowieka z medycznego punktu widzenia.	1
W4	Czynniki wewnętrzne warunkujące możliwości wysiłkowe człowieka. Plastyczność i adaptacja.	1
W5	Pojęcie zdrowia i choroby w aspekcie zdolności wysiłkowych.	1
W6	Procesy starzenia - wpływ na zdolność do wysiłku fizycznego.	1
W7	Możliwości wysiłkowe człowieka w kontekście zmian patofizjologicznych.	1
W8	Czynniki zewnętrzne (środowiskowe) wpływające na możliwości wysiłkowe człowieka.	1
W9	Wysiłek w ekstremalnych warunkach termicznych otoczenia - ich wpływ na organizm człowieka.	1
W10	Zmęczenie - definicja, przyczyny, rodzaje zmęczenia i objawy.	1
W11	Przemęczenie i przetrenowanie - przyczyny, typy przetrenowania, objawy, wpływ na organizm.	1
W12	Zmiany w układzie hormonalnym i odpornościowym towarzyszące zmęczeniu i przetrenowaniu.	1
W13	Restytucja powysiłkowa - właściwości i przebieg procesów wypoczynkowych.	1
W14	Odnowa biologiczna - teoria, środki i metody odnowy biologicznej.	1
W15	15. Ogólne zasady stosowania odnowy biologicznej w celu optymalizacji procesów wypoczynkowych.	1
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Podstawowe pojęcia z zakresu odnowy biologicznej. Środki i metody stosowane w odnowie biologicznej - omówienie.	3
Ć2	Zasady stosowania środków odnowy biologicznej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do ich stosowania.	4
Ć3	Najczęściej spotykane uszkodzenia narządu ruchu obserwowane w sporcie i rekreacji, profilaktyka uszkodzeń, doleczenie po obrażeniach narządu ruchu w sporcie.	4
Ć4	Zmiany przeciążeniowe organizmu - przyczyny, objawy i profilaktyka przy pomocy różnych metod i środków odnowy biologicznej.	4
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Projekty
- M5 Praca w grupach
- M6 Ćwiczenia projektowe

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	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	35
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	Aktywność na zajęciach
F2	Referat
F3	Projekt indywidualny
F4	Kolokwium



OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność i aktywność na zajęciach, przygotowanie i zaprezentowanie poleconych referatów i projektów oraz uzyskanie pozytywnych ocen z zaliczeń cząstkowych
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat procesów zmęczenia, przemęczenia, przetrenowania i wypoczynku.
NA OCENĘ 4	Student zna fizjologiczne mechanizmy powstawania zmęczenia, przemęczenia, przetrenowania.
NA OCENĘ 5	Student wie w jaki sposób zmęczenie, przemęczenie, przetrenowanie i wypoczynek wpływają na zdrowie i wydolność człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania stanów przeciążeniowych organizmu.
NA OCENĘ 4	Student umie rozpoznać objawy stanów przeciążeniowych.
NA OCENĘ 5	Student zna metody zapobiegania stanów przeciążeniowych organizmu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat działania metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej.
NA OCENĘ 4	Student zna fizjologiczne podłoże działania metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej.
NA OCENĘ 5	Student posiada znajomość fizjologicznego i biochemicznego działania metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student zna w stopniu podstawowym objawy zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania organizmu.
NA OCENĘ 4	Student zna przyczyny i objawy zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania organizmu.
NA OCENĘ 5	Student zna przyczyny zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania organizmu i ich wpływ na zdrowie człowieka oraz wydolność organizmu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student umie rozpoznać podstawowe objawy zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania organizmu.
NA OCENĘ 4	Student umie rozpoznać i wytłumaczyć powstawanie stanów przeciążeniowych organizmu.
NA OCENĘ 5	Student umie rozpoznać stany przeciążeniowe i wytłumaczyć ich wpływ na zdrowie i zdolności wysiłkowe człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Student umie posługiwać się w stopniu podstawowym głównymi środkami odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 4	Student umie dobrze posługiwać się podstawowymi biomedycznymi środkami odnowy biologicznej i umie uzasadnić ich stosowanie.
NA OCENĘ 5	Student umie zaplanować stosowanie podstawowych biomedycznych środków odnowy biologicznej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	W5 W10 W11 W12 W13 Ć1	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 F3 F4 P1
EK2	K_W01	Cel1	W7 W8 W9 W10 W11 W12 W14 W15 Ć4	M1 M2 M3	F1 F2 F3 F4 P1
EK3	K_W01, K_K01	Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W13 W14 W15 Ć1 Ć2	M1 M2 M3 M4 M6	F1 F2 F4 P1
EK4	K_U10, K_K01	Cel1	W10 W11 W12 Ć4	M1 M2 M3 M5 M6	F1 F2 F4 P1
EK5	K_U10, K_K01	Cel1	W5 W6 W7 W13 W14 W15 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M3 M5 M6	F1 F2 F4 P1
EK6	K_U10, K_K01	Cel2 Cel3	W13 W14 W15 Ć1 Ć2 Ć4	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 F3 F4 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Gieremek Krzysztof, Lechosław Dec** — *Zmęczenie i regeneracja sił, odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, Has-Med.s.c.
- 2 **Kasperczyk T., Fenczyn J.** — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 3 **Krzysztof Klukowski, Andrzej T. Klimek, Zbigniew Jethon.** — *Wybrane zagadnienia tolerancji wysiłku fizycznego*, Kraków, 2011, Medicina Sportiva
- 4 **Brzozowski K., Herzig M.** — *Odnova biologiczna i psychiczna menadżerów sportu*, Warszawa, 2001, Polska Korporacja Menadżerów Sportu
- 5 **Gawroński W., Szyguła Z. (red.)** — *ABC Medycyny Sportowej, Medicina Sportiva, vol. 6, Suppl. 1.*, Kraków, 2002, Medicina Sportiva
- 6 **Krzysztof Krzysztof** — *Odnova biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej*, Nowy Targ, 2009, Wydawnictwo PWSZ w Nowym Targu
- 7 **Jegier A., Krawczyk J.** — *Wybrane zagadnienia medycyny sportowej*, Warszawa, 2012, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Fahey Thomas D.** — *Biologiczne wskaźniki przetrenowania*, Kraków, 1997, edicina Sportiva , vol 1, No. 4. str.: 237-251.
- 2 **Gawroński W., Szyguła Z. (red.)** — *ABC Medycyny Sportowej*, Kraków, 2002, Medicina Sportiva vol. 6, Suppl. 1.
- 3 **Hackney Anthony C.** — *Odnova układu hormonalnego po wysiłkach*, Kraków, 1999, Medicina Sportiva, vol. 3, No. 3, str.: 177-189.
- 4 **Jaskólska Anna i wsp.** — *Mechanizm powstawania, objawy i następstwa opóźnionej bolesności mięśni szkieletowych (DOMS).*, Kraków, 2002, Medicina Sportiva vol. 6, No. 4, str.: 189-201.
- 5 **Kreider R.B., Fry A.C., OToole M.L.** — *Overtraining in sport.*, Champaign, 1998, Human Kinetics
- 6 **Jethon Z.** — *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie.*, Warszawa, 1982, Instytut Sportu
- 7 **Lisewska I.** — *Odnova biologiczna sportowców.*, Warszawa, 1971, PKOl



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: wfszygul@cyf-kr.edu.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

lek.med. Stanisław Kita (kontakt: stanislaw.kita@awf.krakow.pl)

dr Paweł Pięta

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: wfszygul@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....