

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 odnowy biologicznej w treningu sportowym
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Rudiments of Biological Regeneration in Sports Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD8
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi podstawami przeciążenia i przetrenowania zawodnika ich wpływ na zdrowie i wydolność sportowca.
- Cel2 Zapoznanie studentów z procesami restytucji powysiłkowej i superkompensacji.
- Cel3 Zapoznanie studentów ze stosowaniem metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej zawodnika.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Zdany egzamin z przedmiotu: Anatomia człowieka.
- 2 Zdany egzamin z przedmiotu: Fizjologia wysiłku i patofizjologii narządu ruchu.
- 3 Zdany egzamin z przedmiotu: Biochemia.
- 4 Zaliczenie z pierwszej pomocy przedmedycznej.
- 5 Zaliczenie z: Podstawy teoretyczne i aspekty medyczne odnowy biologicznej

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student ma wiedzę na temat wpływu przetrenowania i przeciążenia organizmu na zdrowie i wydolność sportowca.
- EK2 Wiedza: Student ma wiedzę na temat pozytywnych i negatywnych skutków działania różnych metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej sportowca.
- EK3 Wiedza: Student ma wiedzę na temat zastosowania różnych metod i środków odnowy biologicznej w poszczególnych okresach treningowych.
- EK4 Wiedza: Student umie stosować podstawowe metody i środki odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych.
- EK5 Wiedza: Student umie dobrać podstawowe metody i środki odnowy biologicznej w poszczególnych dyscyplinach sportowych i w różnych okresach treningu sportowego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Przeciążenie i przetrenowanie - przyczyny powstawania, typy przetrenowania, wpływ na organizm (zdrowie i wydolność) zawodnika.	2
L2	Markery przetrenowania - omówienie ich znaczenia w diagnostyce przetrenowania.	3
L3	Fazy restytucji powysiłkowej. Superkompensacja - znaczenie i poszukiwanie obiektywnych wskaźników superkompensacji.	2
L4	Sposoby optymalizacji procesów wypoczynkowych.	2
L5	Odnova biologiczna w profilaktyce zmęczenia, przeciążenia organizmu i przetrenowania zawodnika.	2
L6	Specyficzne zabiegi fizyczne stosowane w odnowie biologicznej, przegląd tych zabiegów i sposoby oceny efektów ich działania.	4
L7	Charakterystyka wzorcowego ośrodka odnowy biologicznej.	2
L8	Ogólne zasady programowania procesów odnowy biologicznej.	2
L9	Zasady i nauka programowania procesów odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych.	6
L10	Zasady i nauka programowania procesów odnowy biologicznej w różnych okresach treningu sportowego.	5
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Ćwiczenia projektowe
- M5 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	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	7
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Projekt indywidualny
F3	Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie ustne
P2	Test

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat wpływu przetrenowania i przeciążenia organizmu na zdrowie i wydolność sportowca
NA OCENĘ 4	Student zna patofizjologiczne mechanizmy wpływu przetrenowania i przeciążenia organizmu na zdrowie i wydolność sportowca
NA OCENĘ 5	Student zna drogi przemian metabolicznych wpływających na zdrowie i wydolność w przypadku przetrenowania i przeciążenia organizmu sportowca
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student podstawową wiedzę na temat skutków działania różnych metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej sportowca.
NA OCENĘ 4	Student wiedzę na temat pozytywnych i negatywnych skutków działania różnych metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej sportowca.

NA OCENĘ 5	Student zna fizjologiczne mechanizmy działania różnych metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej sportowca.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student ma podstawową wiedzę na temat stosowania różnych metod i środków odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 4	Student ma wiedzę na temat stosowania różnych metod i środków odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych.
NA OCENĘ 5	Student ma wiedzę na temat stosowania różnych metod i środków odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych i w poszczególnych okresach treningowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student rozróżnia podstawowe metody i środki odnowy biologicznej i potrafi omówić ich działanie na organizm człowieka.
NA OCENĘ 4	Student umie stosować podstawowe metody i środki odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych.
NA OCENĘ 5	Student umie zastosować podstawowe metody i środki odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych i w poszczególnych okresach treningowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student umie dobrać podstawowe metody i środki odnowy biologicznej w poszczególnych dyscyplinach sportowych i w różnych okresach treningowych.
NA OCENĘ 4	Student umie zaplanować zastosowanie podstawowych metod i środków odnowy biologicznej w poszczególnych dyscyplinach sportowych i w różnych okresach treningowych.
NA OCENĘ 5	Student umie zaplanować proces odnowy biologicznej w poszczególnych dyscyplinach sportowych i okresach treningu sportowego.

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	L1 L2	M1 M2 M5	F1 P1 P2
EK2	K_W01, K_K01	Cel1 Cel2	L3 L5 L6 L10	M1 M2 M5	F1 P1 P2
EK3	K_W01, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	L5 L6 L7 L8 L9 L10	M1 M4 M5	F1 F2 P1 P2
EK4	K_U10, K_K01	Cel3	L4 L8 L9 L10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1 P2
EK5	K_U10, K_K01	Cel3	L4 L8 L9 L10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Gieremek Krzysztof, Lechosław Dec** — *Zmęczenie i regeneracja sił, odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, Has-Med.s.c.
- 2 **Gawroński W., Szyguła Z. (red.)** — *ABC Medycyny Sportowej*, Medicina Sportiva vol. 6, Suppl. 1., 2002, Kraków
- 3 **Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G.** — *Fizjoterapia z elementami klinicznymi*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo Lekarskie PZWL



- 4 Jegier A., Krawczyk J. — *Wybrane zagadnienia medycyny sportowej.*, Warszawa, 2012, PZWL
- 5 Dziak A., Tayara S. — *Urazy i uszkodzenia w sporcie*, Kraków, 1999, Wydawnictwo Kasper
- 6 Donatelli R. — *Rehabilitacja w sporcie*, Wrocław, 2011, Elsevier Urban & Partner
- 7 Krzystyniak Krzysztof — *Odnova biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej*, Nowy Targ, 2009, Wydawnictwo PWSZ w Nowym Targu

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Hausswirth Ch., Mujika I. — *Recovery for performance in sport*, Champaign, 2013, Human Kinetics
- 2 Kellmann M. *Enhancing Recovery — Preventing underperformance in Athletes*, Champaign, 2002, Human Kinetics
- 3 Glesson M — *Przetrenowanie, uszkodzenie mięśni i czynność układu odpornościowego.*, Medicina Sportiva, 1999, vol. 3, No 3, str: 221-225.
- 4 Hackney A.C. i wsp. — *Zespół przetrenowania u sportowców: hipotezy dotyczące mechanizmów rozwoju i metody terapii.*, Kraków, 2001, Medicina Sportiva vol. 5, No. 3, str.: 147-159.
- 5 Sundgot-Borgen Jorunn — *Triada zaburzeń u zawodniczek nieprawidłowe łaknienie, brak miesiączki i osteoporoza.*, Kraków, 1999, Medicina Sportiva Vol. 3, Supl. No. 2.
- 6 Fahey Thomas D. — *Biologiczne wskaźniki przetrenowania*, Kraków, 1997, edicina Sportiva , vol 1, No. 4. str.: 237-251.
- 7 Kreider R.B., Fry A.C., OToole M.L. — *Overtraining in sport*, Champaign, 1998, Human Kinetics
- 8 Lisewska I. — *Odnova biologiczna sportowców*, Warszawa, 1971, PKOl
- 9 Brukner P., Khan K. — *Kliniczna medycyna sportowa.*, Warszawa, 2012, DB Publishing

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)

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