



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	PW: Odnowa biologiczna w sporcie cz. II
Kod zajęć	F-j2-6,6a.21-22
Status zajęć	Do wyboru
Wydział / Instytut	Instytut Zdrowia
Kierunek studiów	fizjoterapia
Moduł specjalizacyjny	-----
Specjalizacja	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	---	---	---
	2	3	---	---	---
	2	4	---	---	---
	3	5	---	---	---
	3	6	10.0	20.0	2.0
	Suma		10.0	20.0	2.0

Poziom studiów	jednolite studia magisterskie
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Dawid Mucha
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Wiedza w zakresie anatomii, fizjologii, biochemii
Założenia i cele zajęć	<ul style="list-style-type: none"> • Opanowanie wiedzy w zakresie odnowy biologicznej z uwzględnieniem procesów fizjologicznych i biochemicznych w organizmie podczas oraz po wysiłku fizycznym; • Kształtowanie umiejętności i kompetencji w zakresie wybranych zabiegów odnowy biologicznej; • Umiejętność interpretacji i planowania zabiegów w odnowie biologicznej;

Prowadzący zajęcia	dr Dawid Mucha
Egzaminator/ Zaliczający	dr Dawid Mucha

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 34.0		godz.: 0.0	
Udział w wykładach (godz.)	10		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	20		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	2		0	
Udział w egzaminie (godz.)	2		0	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 16.0		godz.: 0.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	4		0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	4		0	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	4		0	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	4		0	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 50.0	ECTS: 2.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 28	ECTS: 1,1	godz.: 0	ECTS: 0

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	budowę anatomiczną poszczególnych układów organizmu ludzkiego i podstawowe zależności pomiędzy ich budową i funkcją w warunkach zdrowia i choroby, a w szczególności układu narządów ruchu;	A.W1	P7S_WG	kolokwium(W)
W2	zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	A.W12	P7S_WG	

W3	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy odnowy biologicznej;	C.W9	P7S_WG	
Umiejętności: student potrafi				
U1	rozpoznawać i lokalizować na fantomach i modelach anatomicznych zasadnicze struktury ludzkiego ciała, w tym elementy układu ruchu, takie jak elementy układu kostno-stawowego, grupy mięśniowe i poszczególne mięśnie;	A.U1	P7S_UW_01 P7S_UW_02	test umiejętności wykonania zadania, (U)
U2	przeprowadzić szczegółową analizę biomechaniczną prostych i złożonych ruchów człowieka w warunkach prawidłowych i w przypadku różnych zaburzeń układu ruchu;	A.U10	P7S_UW_01 P7S_UW_02	
U3	oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych;	A.U13	P7S_UW_01 P7S_UW_02	
Kompetencje społeczne: student jest gotów do:				
K1	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;	K_K03	P7S_KO_01 P7S_KO_02 P7S_KR	obserwacja zachowaniastudenta podczas zajęć;(K)

Formy i metody kształcenia

Wykład informacyjno – problemowy z zastosowaniem prezentacji multimedialnej. Ćwiczenia - dyskusja dydaktyczna, rozmowa, prezentacja multimedialna, praca w grupach.

Treści programowe

Wykłady

- Teoretyczne podstawy odnowy biologicznej. Definicja odnowy biologicznej. Restytucja i regeneracja organizmu. Podział zmęczenia dla potrzeb odnowy biologicznej . (1h)

- Przetrenowanie i rodzaje przetrenowania. (1h)
- Zadania, potrzeby i środki odnowy biologicznej. (1h)
- Determinanty wydolności fizycznej wg. Jethona Czynniki ograniczające zdolność do wysiłku. Właściwości procesów restytucyjnych. (1h)
- Uniwersalne zasady obowiązujące w postępowaniu w zakresie odnowy biologicznej. (1h)
- Problematyka żywienia dla potrzeb odnowy biologicznej. (1h)
- Wspomaganie i doping w sporcie. (1h)
- Strategia postępowania w sytuacji przegrzania i odwodnienia organizmu w różnych formach rekreacji, turystyki i trudnych warunkach środowiska zewnętrznego. (1h)
- Strategie walki organizmu z wyziębieniem Najważniejsze kontuzje w aparacie ruchu. (1h)
- Programowanie procesów odnowy biologicznej w różnych formach sportu i rekreacji i monitoring zmęczenia i wypoczynku. (1h)

Ćwiczenia

ćwiczenia

- Praktyczne zastosowanie odnowy biologicznej: masaż sportowy, masaż klasyczny. (2h)
- Reakcje organizmu na bodźce termiczne. . (2h)
- Zastosowanie ciepła i zimna w praktyce odnowy biologicznej na przykładzie wybranych rodzajów saun i kriokomory. . (2h) Balneologia i leczenie uzdrowiskowe w przyspieszaniu restytucji i regeneracji organizmu. Specjalne środki odnowy biologicznej. . (2h)
- Programowanie procesów restytucji i regeneracji organizmu po wysiłkach fizycznych i umysłowo-psychicznych, żywienie i wspomaganie i kontrola. . (2h)
- Innowacyjne metody odnowy biologicznej. . (2h)
- Metody hartowania wykorzystywane u sportowców. . (2h)
- Trening psychiczny w sporcie, relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona; . (2h)
- Trening mentalny w procesie treningu sportowego, trening autogeny metodą J.H.Schultza; . (2h)
- SPA – zarządzanie i marketing, typy ośrodków, profile kuracjuszy i formy terapii. . (2h)

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	<p>Kryteria dla kolokwium/zaliczenia pisemnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • od 90% bardzo dobry (5,0) • od 80% dobry plus (4,5) • od 70% dobry (4,0) • od 60% dostateczny plus (3,5) • od 50% dostateczny (3,0) • poniżej 50% niedostateczny (2,0) <p>Kryteria dla zaliczenia praktycznego: poprawne metodyczne wykonanie wybranego zabiegu.</p>
--	---

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Egzamin
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	<p>Praktyczne zaliczenie technik i metodyki wybranych form masażu.</p> <p>Aktywna postawa w czasie zajęć.</p>

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja

- 1 Gieremek K., Dec L. 2007. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice, P.H. HAS - MED.
- 2 Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.): 1996. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL. Warszawa
- 3 Straburzyński G., Straburzyńska -Lupa A.: 2003. Medycyna fizykalna. PZWL, Warszawa, wyd.III
- 4 Magiera L., Walaszek R. 2003. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. wyd. Biosport, Kraków.

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja

- 1 Górski J. 2011. Fizjologia wysiłku i treningu sportowego. Warszawa, PZWL
- 2 Rigs A. 2008. Masaż tkanek głębokich.
- 3 Schleip R., Findley T. W., Chaitow L., Huijing P. 2014. Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej. Elsevier.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych
