



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Odnowa psychosomatyczna
<b>Kod zajęć</b>	TR.SL.404
<b>Status zajęć</b>	podstawowe
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
<b>Kierunek studiów</b>	Turystyka i Rekreacja
<b>Specjalizacja</b>	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	4	Ćwiczenia warsztatowe	25.0	3.0	egzamin
			Wykład	15.0		

<b>Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Mirosław Szyndera
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Wiedza z zakresu fizjologii człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii wysiłku fizycznego i wypoczynku, teorii treningu, psychologii w sporcie oraz masażu klasycznego i sportowego.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Nabycie wiedzy o stosowanych współcześnie środkach w odnowie biologicznej, służących przyspieszaniu restytucji i regeneracji organizmu wraz z umiejętnością planowania i prowadzenia wymienionych powyżej procesów w sporcie

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

<b>Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się</b>	<b>Obciążenie studenta</b>
---	----------------------------

	Studia stacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 48	
udział w wykładach	15	
udział w ćwiczeniach	25	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	5	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	1	
Udział w egzaminie (godz.)	2	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 22	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	8	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	7	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	5	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	2	
<b>Suma</b> (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.: 70	ECTS: 3
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 10	

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W04	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	-K_W01	Test jednokrotnego wyboru  Test jednokrotnego wyboru
Umiejętności: student potrafi			
U03	Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji	-K_U09	Test jednokrotnego wyboru  Test jednokrotnego wyboru
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K03	Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod	-K_K08	Ocena 360 st. (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych)

			współpracowników)
			Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego

## Formy i metody kształcenia

Wykład informacyjny  
Pokaz z objaśnieniem  
Metoda ćwiczeń

## Treści programowe

### Ćwiczenia warsztatowe

1. Kondycja i forma sportowa
2. Sen w odnowie biologicznej.
3. Rytm w wysiłku fizycznym.
4. Rodzaje bodźców w fizykoterapii
5. Reakcje organizmu na bodźce termiczne.
- 6,7. Zastosowanie ciepła i zimna w praktyce odnowy biologicznej na przykładzie sauny fińskiej i kriokomory.
- 8,9. Fala elektromagnetyczna o różnych długościach – zastosowanie w odnowie biologicznej.
- 10,11. Balneologia i leczenie uzdrowiskowe w przyspieszaniu restytucji i regeneracji organizmu.
12. Specjalne środki odnowy biologicznej.
- 13,14. Programowanie procesów restytucji i regeneracji organizmu po wysiłkach fizycznych i umysłowo-psychicznych, żywienie i wspomaganie i kontrola – prace zaliczeniowe.

### Wykład

1. 1. Teoretyczne podstawy odnowy biologicznej. Definicja odnowy biologicznej. Restytucja i regeneracja organizmu. Podział zmęczenia dla potrzeb odnowy biologicznej .
2. Przetrenowanie i rodzaje przetrenowania.
3. Zadania, potrzeby i środki odnowy biologicznej.
4. Determinanty wydolności fizycznej wg. Jethona
5. Czynniki ograniczające zdolność do wysiłku.
6. Właściwości procesów restytucyjnych.
7. Uniwersalne zasady obowiązujące w postępowaniu w zakresie odnowy biologicznej.
8. Problematyka żywienia dla potrzeb odnowy biologicznej.
9. Wspomaganie i doping w sporcie.
10. Strategia postępowania w sytuacji przegrzania i odwodnienia organizmu w różnych formach rekreacji ,turystyki i trudnych warunkach środowiska zewnętrznego.
11. Strategie walki organizmu z wyziębieniem
12. Najważniejsze kontuzje w aparacie ruchu.
13. Programowanie procesów odnowy biologicznej w różnych formach sportu i rekreacji i monitoring zmęczenia i wypoczynku.
14. Podsumowanie wykładów z odnowy biologicznej.

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

### Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Efekt: TR.SL.404\_W04 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Efekt: TR.SL.404\_K03 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień;

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających;

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania;

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Efekt: TR.SL.404\_U03 - Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandadowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 4 zadania wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć, zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Efekt: TR.SL.404\_K03 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandadowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień;

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających;

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania;

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Efekt: TR.SL.404\_W01 - Zna i rozumie mechanizmy i determinanty zmęczenia, przemęczenia, przetrenowania, znużenia, monotonii i wypoczynku.

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandadowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy,

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy  
3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć  
3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć  
2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Effekt: TR.SL.404\_U03 - Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form turystyki i rekreacji

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy  
4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 4 zadania wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne  
4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć, zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających  
3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania  
3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień  
2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Effekt: TR.SL.404\_W04 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy  
4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy  
4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć  
3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć  
3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć  
2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Effekt: TR.SL.404\_W02 - Zna zadania dla odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji, zasady postępowania w odnowie biologicznej oraz pedagogiczne i biomedyczne środki odnowy biologicznej wraz z ich oddziaływaniem na organizm człowieka.

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć  
4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy  
4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć  
3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć  
3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Efekt: TR.SL.404\_K01 - Gotów jest zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki z nim związane, zgodnie z celami całej organizacji

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność,

2 pełne i ciągle zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy,

3 zadanie wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień;

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona

2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy,

3 zadanie wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających;

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania;

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Efekt: TR.SL.404\_U01 - Potrafi skonstruować proces restytucji i regeneracji oraz dobrać metodę i środki w zależności od potrzeb organizmu, a także specyfiki zmęczenia

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągle zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy 4 zadania wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 4 zadania wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć, zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

## Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia warsztatowe	Test jednokrotnego wyboru	80	40,00 %
	Ocena 360 st. (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników)	5	2,50 %
	Analiza przypadku, rozwiązanie zadania problemowego	10	5,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	5	2,50 %
Wykład	Test jednokrotnego wyboru	90	45,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	10	5,00 %

## Informacja dodatkowa zaliczenia:

## Wykaz zalecanego piśmiennictwa

### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Geremek K., Dec L.: 2008. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HM. Katowice
2..Kasperczyk T.,Fenczyn J. (red.): 1996. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL. Warszawa
3. Krzystyniak K.: 2014. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. Wyd. Podhalańska Wyższa Szkoła Zawodowa.
4.NTSchuchhardt ,Ch.,Tomson D., 2018. Drenaż limfatyczny. Wyd.Urban & Partner. Mediolan
5.Straburzyński G.,Straburzyńska -Lupa A.: 2003. Medycyna fizykalna. PZWL, Warszawa, wyd.III.



### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Ryn Z.J.: 2015. Góry - Medycyna - Antropologia. Medycyna Praktyczna. Warszawa.
2. Manheim C. 2011. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe C. Manheim. Wyd. WSEiT. Dodruk:2020,SBN:978-83-927622-1-8