

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ODNOWA BIOLOGICZNA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_o_F.4_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk
2. dr Anna Kasperska

Data opracowania: **30.09.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielska z trenerem osobistym			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	15		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu wybranych środków i metod odnowy biologicznej stosowanych w różnych dyscyplinach sportu.
C2	Zapoznanie z metodami planowania zabiegów odnowy biologicznej dla sportowców.
C3	Zapoznanie z podstawowymi mechanizmami immunologicznymi oraz biochemicznymi leżącymi u podstaw zabiegów odnowy biologicznej.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- wiedza z biologii i biochemii na poziomie pierwszego stopnia kształcenia.
- umiejętność analitycznego myślenia i logicznego wnioskowania, a także poszukiwania materiałów źródłowych.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	zna przyczyny stosowania odnowy biologicznej po treningach i zawodach sportowych oraz przeciwwskazania do stosowania niektórych zabiegów; zna grupy metodyczne i systemy środków pedagogicznych, psychologicznych i medyczno-biologicznych; zna metody odnowy biologicznej i umie wskazać ich zastosowanie w planowaniu odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin	A1_W3	PP7S_WG
EK2	jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy, umiejętności i odbieranych treści. posiada świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do specjalistów	A1_K1	P7S_KK

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Odnowa biologiczna w sporcie moda czy konieczność?	2
W2	Odnowa biologiczna po treningach i zawodach sportowych	2
W3	Wskazania i przeciwwskazania do odnowy biologicznej	1
Razem		5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Grupy metodyczne i system środków pedagogicznych w odnowie biologicznej.	2
ĆW2	Grupy metodyczne i system środków psychologicznych w odnowie biologicznej.	2
ĆW3	Grupy metodyczne i system środków medyczno-biologicznych w odnowie biologicznej.	2
ĆW4	Metody odnowy biologicznej – masaż sportowy.	2
ĆW5	Metody odnowy biologicznej – termoterapie.	2
ĆW6	Planowanie odnowy biologicznej w cyklu treningowym dla różnych dyscyplin sportu.	4
ĆW7	Zaliczenie pisemne przedmiotu	1
Razem		15

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykłady z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego.
M2	Dyskusja dydaktyczna związana z tematem ćwiczeń.
M3	Metoda przypadków (case study).
M4	Metody eksponujące (film).
M5	Metody problemowe.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie do zaliczenia	5

Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena aktywności/udziału w dyskusjach dotyczących przerabianego materiału.
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie w formie pracy pisemnej.
----	-------------------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- zaliczenie przedmiotu wymaga czynnego udziału studenta w zajęciach oraz uzyskania pozytywnej oceny z zaliczenia ćwiczeń.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie rozumie konieczności stosowania zabiegów odnowy biologicznej po treningach i zawodach sportowych. Nie zna przeciwwskazań do stosowania zabiegów odnowy biologicznej. Nie potrafi scharakteryzować podstawowych grup metodycznych i systemów środków stosowanych w odnowie biologicznej. Nie potrafi scharakteryzować podstawowych zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej, nie potrafi zaplanować odnowy biologicznej w cyklu treningowym dla różnych dyscyplin sportowych.
na ocenę 3	Student potrafi wskazać przyczyny stosowania odnowy biologicznej po treningach i zawodach sportowych, zna przeciwwskazania do stosowania niektórych zabiegów. Zna i charakteryzuje grupy metodyczne i systemy środków pedagogicznych, psychologicznych i medyczno-biologicznych. Zna metody odnowy biologicznej i umie wskazać ich zastosowanie w planowaniu odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin.
na ocenę 4	Student potrafi wskazać przyczyny stosowania odnowy biologicznej po treningach i zawodach sportowych, zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania niektórych zabiegów. Zna i charakteryzuje grupy metodyczne i systemy środków pedagogicznych, psychologicznych i medyczno-biologicznych. Zna metody odnowy biologicznej i umie wskazać ich zastosowanie w planowaniu odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin. Planuje odnowę w cyklu treningowym.
na ocenę 5	Student potrafi wskazać przyczyny stosowania odnowy biologicznej po treningach i zawodach sportowych, potrafi scharakteryzować skutki dobrze i źle dobranej odnowy biologicznej. Zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów wykorzystywanych w odnowie biologicznej. Zna i charakteryzuje grupy metodyczne i systemy środków pedagogicznych, psychologicznych i medyczno-biologicznych. Zna metody odnowy biologicznej i umie scharakteryzować ich wpływ na organizm, działanie na poziomie anatomicznym, biochemicznym i fizjologicznym. Potrafi uzasadnić ich zastosowanie w planowaniu odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, nie posiada świadomość własnych ograniczeń i nie wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów

na ocenę 3	Student w stopniu ograniczonym posiada umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, nie posiada świadomość własnych ograniczeń i nie wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów
na ocenę 4	Student w dobrym stopniu potrafi krytycznie ocenić posiadaną wiedzę i odbierane treści, oraz ma świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów
na ocenę 5	Student w bardzo dobrym stopniu potrafi krytycznie ocenić posiadaną wiedzę i odbierane treści, oraz ma świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W3	C1, C2	W1–W3, ĆW1–ĆW5	M1–M5	P1, F1,
EK2	A1_K1	C1, C2	W1–W3, ĆW1–ĆW5	M1–M3, M5	F1, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Magiera L, Walaszek R., <i>Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej</i> , Biosport, Kraków 2004.
2.	Krzystyniak K.L., <i>Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej</i> , Wydawnictwo PPWSZ, Nowy Targ 2009.
3.	Rozborska-Kunysz M., <i>Odnowa biologiczna we współczesnym sporcie</i> , „Quality in Sport” 2017; 1(3) 48–56.
4.	Ronikier A., <i>Fizjologia sportu</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)