

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ODNOWA BIOLOGICZNA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_O_C.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: **15.01.2025 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	15		
Liczba punktów ECTS	2			

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 i rozumie zjawiska zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych	A1_W3	P7S_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 – pojęcie, systematyka metod.	2
W2	Klasyfikacja zmęczenia oraz metody intensyfikacji wypoczynku.	2

W3	Wspomaganie farmakologiczne procesu odnowy biologicznej.	1
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Biochemiczne i immunologiczne podstawy działania wybranych metod odnowy biologicznej: fizykoterapia, termoterapia, kinezyterapia, masaże.	2
ĆW2	Specyfika odnowy biologicznej młodych zawodników.	2
ĆW3	Współczesne trendy w odnowie biologicznej sportowców – dyskusja.	2
ĆW4	Bioregeneracja i profilaktyka zdrowotna w odnowie biologicznej.	2
ĆW5	Metody psychoregulacyjne i relaksacyjne w procesie odnowy biologicznej.	2
ĆW6	Odnova biologiczna w różnych dyscyplinach sportu.	4
	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
Zaliczenia w sesji	3
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie dyskusji	7
Przygotowanie do zaliczenia	12
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

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

- czynny udział studenta w zajęciach,
- uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia ćwiczeń.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna systematyki metod stosowanych w odnowie biologicznej. Nie zna i nie potrafi sklasyfikować zmęczenia i metod intensyfikacji wypoczynku. Nie zna metod farmakologicznego wspomagania odnowy biologicznej. Student nie zna biochemicznych i immunologicznych podstaw działania wybranych metod odnowy biologicznej. Nie potrafi scharakteryzować specyfiki i konieczności stosowania zabiegów odnowy biologicznej u młodych zawodników. Nie zna współczesnych trendów w odnowie biologicznej sportowców. Nie rozumie pojęć biogeneracji, nie zna metod psychoregulacyjnych i relaksacyjnych w odnowie biologicznej. Nie rozumie konieczności profilaktyki zdrowotnej w odnowie biologicznej sportowców. Nie potrafi dobrać zabiegów odnowy biologicznej do różnych dyscyplin sportowych.
na ocenę 3	Student wyjaśnia pojęcie odnowy biologicznej, zna systematykę metod. Zna i klasyfikuje aspekty zmęczenia. Zna biochemiczne i immunologiczne podstawy działania metod odnowy biologicznej. Zna i wskazuje metody psychoregulacyjne i relaksacyjne w procesie odnowy. Ogólnie charakteryzuje metody odnowy biologicznej najlepsze dla danych dyscyplin sportu
na ocenę 4	Student wyjaśnia pojęcie odnowy biologicznej, zna systematykę metod. Zna i klasyfikuje aspekty zmęczenia, zna metody intensyfikacji wypoczynku. Zna aspekty wspomagania farmakologicznego w procesie odnowy biologicznej. Zna biochemiczne i immunologiczne podstawy działania metod odnowy biologicznej, łączy je z podstawowymi zabiegami stosowanymi w sporcie. Rozumie konieczność stosowania odnowy biologicznej u młodych zawodników. Rozumie konieczność promocji zdrowia dotyczącej odnowy biologicznej wśród zawodników. Zna metody psychoregulacyjne i relaksacyjne. Łączy zabiegi odnowy biologicznej z dyscyplinami sportu.
na ocenę 5	Student zna systematyki metod stosowanych w odnowie biologicznej. Zna i potrafi sklasyfikować typy zmęczenia i metod intensyfikacji wypoczynku. Zna metod farmakologicznego wspomagania odnowy biologicznej. Student zna biochemicznych i immunologicznych podstaw działania wybranych metod odnowy biologicznej. Potrafi scharakteryzować specyfikę i konieczność stosowania zabiegów odnowy biologicznej u młodych zawodników. Zna współczesne trendy w odnowie biologicznej sportowców. Rozumie pojęcie bioregeneracji, zna metody psychoregulacyjne i relaksacyjne w odnowie biologicznej. Rozumie konieczność profilaktyki zdrowotnej w odnowie biologicznej sportowców. Potrafi dobrać zabiegi odnowy biologicznej do różnych dyscyplin sportowych.
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–C3	W1–W3, ĆW1–ĆW5	M1–M5	F1, P1
EK2	A1_K1	C1–C3	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>Odnova biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej</i> , Wydawnictwo PPWSZ, Nowy Targ 2009.
3.	Sieroń A., Stanek A., Cieśla G. (red.), <i>Wellness SPA Anti-Aging</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	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)