

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: SPORT**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Odnowa biologiczna w sporcie

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_O\_19\_s

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:**

prof. dr hab. Anna Straburzyńska-Lupa

**Osoby prowadzące przedmiot:**

1. prof. dr hab. Anna Straburzyńska-Lupa
2. dr Patrycja Rąglewska
3. dr Paweł Korman
4. dr Małgorzata Gizińska

**Data opracowania:** 01.09.2024

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	15		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studenta z teoretycznymi podstawami odnowy biologicznej.
CO2	Zapoznanie studenta z procedurami stosowanymi w ramach odnowy biologicznej.

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

a) Podstawy fizjologii

## 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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Zna teoretyczne podstawy działań interwencyjnych wobec sportowców w różnym wieku trenujących indywidualnie i grupowo (interwencja psychologiczna, pedagogiczna i zdrowotna).	K_W06	P6S_WG
EK2	Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, edukacyjne odpowiadające potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespole oraz współdziałać z innymi.	K_U04	P6S_UW P6S_UO
EK3	Student jest gotów do dbałości o poziom własnej sprawności fizycznej oraz propaguje aktywny - prozdrowotny styl życia	K_K08	P6S_KR P6S_KO

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Definicja odnowy biologicznej. Systemy odnowy biologicznej. Zadania i potrzeby związane z procesem treningu i regeneracji w sporcie.	2
W2	Podstawy fizjologiczne i rodzaje zmęczenia. Przetrenowanie. Właściwości procesów wypoczynkowych.. Ogólne zasady postępowania w ramach	2

	odnowy biologicznej w sporcie.	
W3	Wpływ poszczególnych czynników fizykalnych na organizm ludzki. Zasady bezpiecznego stosowania zabiegów (ciepłolecznictwo, zimnolecznictwo, krioterapia, światłolecznictwo, hydroterapia, masaż)	6
	Razem	10
<b>ĆWICZENIA</b>		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady i metodyka bezpiecznego wykonania zabiegu ciepłolecznictwa	3
ĆW2	Zasady i metodyka bezpiecznego wykonania zabiegu zimnolecznictwa	3
ĆW3	Zasady i metodyka bezpiecznego wykonania zabiegu światłolecznictwa	3
ĆW4	Zasady i metodyka bezpiecznego wykonania zabiegu hydroterapii	3
ĆW5	Zasady i podstawowe techniki masażu klasycznego	3
	Razem	15

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Filmy instruktażowe

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	25
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	5
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena wynikająca z aktywności studenta na poszczególnych zajęciach.
----	---

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena otrzymana na podstawie zaliczenia końcowego.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie zaliczenia teoretycznego i obecności na zajęciach
- Zaliczenie obejmuje wiedzę z wykładów i ćwiczeń oraz zalecanej literatury.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi scharakteryzować pojęcia odnowy biologicznej w sporcie
na ocenę 3	Student potrafi scharakteryzować pojęcie odnowy biologicznej w sporcie w zakresie 60-

	75%.
na ocenę 4	Student potrafi scharakteryzować pojęcie odnowy biologicznej w sporcie w zakresie 71-85%
na ocenę 5	Student potrafi scharakteryzować pojęcie odnowy biologicznej w sporcie w zakresie 86-100%.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi wyjaśnić podstawowych mechanizmów działania czynników fizykalnych na organizm ludzki.
na ocenę 3	Student potrafi wyjaśnić podstawowe mechanizmy działania czynników fizykalnych na organizm ludzki w zakresie 60-75%.
na ocenę 4	Student potrafi wyjaśnić podstawowe mechanizmy działania czynników fizykalnych na organizm ludzki w zakresie 71-85%
na ocenę 5	Student potrafi wyjaśnić podstawowe mechanizmy działania czynników fizykalnych na organizm ludzki w zakresie 86-100%

#### 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W06	C01-C02	W1, W2, W3	M1-M2	F1,P1
EK2	K_U04	C01-C02	W1, W2, W3	M1-M2	F1,P1
EK3	K_K08	C02	W2, ĆW1, ĆW2, ĆW3, ĆW4, ĆW5	M2	F1,P1

#### 11. Wykaz literatury

##### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Straburzyńska-Lupa A, Straburzyński G. Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 2008
2.	Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił – Odnowa biologiczna. Agencja Wydawniczo-Handlowa Has-Med. S.C. Bielsko-Biała 2000.
3.	Kasperczyk T, Fenczyn J (red.) podręcznik odnowy psychosomatycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996
4.	Podręczniki fizjologii np. Kozłowski S, Nazar K (red.) Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999; Górski J (red.) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011

##### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Wszystkie periodyki naukowe krajowe i zagraniczne dotyczące fizjoterapii, sportu i medycyny sportowej
2.	Straburzyńska-Lupa A, Straburzyńska-Migaj E, Straburzyński G. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i wellness w życiu codziennym, pracy i sporcie. Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Kaliszu, 2016