

Odnowa biologiczna - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Odnowa biologiczna
Kod przedmiotu	16.2-WL-ŻiDwS-OB
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Żywnienie i dietetyka w sporcie
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Ewa Skorupka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Seminarium	-	-	20 (w tym jako e-learning)	1,33 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z celami, zasadami i warunkami stosowania odnowy biologicznej z uwzględnieniem szkolenia sportowego. Wprowadzenie podstawowych wiadomości o zabiegach fizykalnych, masażu i zabiegach fizjoterapeutycznych stosowanych jako optymalizacji wypoczynku zawodnika.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii człowieka.

Zakres tematyczny

Pojęcia: odnowa biologiczna, fizjoterapia, fizykoterapia, rehabilitacja, wellness, SPA. Zadania, środki i metody stosowane w odnowie biologicznej. Wpływ masażu na organizm, wskazania i przeciwwskazania do jego stosowania, rodzaje masażu, mechanizm działania masażu sportowego. Czynniki fizykalne we wspomaganiu wypoczynku po treningu - rodzaje zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej (termoterapia, elektroterapi, ultradźwięki, ultrasonoterapia, magnetoterapia, laseroterapia, balneoterapia, leczenie uzdrowiskowe).

Metody kształcenia

Wykład konwersatoryjny, metoda poglądowa, dyskusja problemowa, praca w grupach – projekt

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student definiuje i wyjaśnia stosowane w procesie treningu fizycznego i szkolenia sportowego zabiegi fizjoterapeutyczne z zakresu odnowy biologicznej. Charakteryzuje różne rodzaje zabiegów fizykalnych, zna zasady, wskazania i przeciwwskazania do ich stosowania	- K_U02 - K_U03	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - przygotowanie projektu	Seminarium
Jest świadomy potrzeby podnoszenia swoich kwalifikacji w zakresie dostępnych środków odnowy biologicznej	K_K03	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Seminarium

Warunki zaliczenia

Seminarium: przedmiot kończy się zaliczeniem na podstawie oceny aktywnego udziału w dyskusji, zajęciach praktycznych prezentujących rodzaje zabiegów fizykalnych, wykonanie projektu grupowego dotyczącego zagadnień z zakresu odnowy biologicznej.

Literatura podstawowa

- Dobrzański T., Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
- Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed, Katowice 2000.
- Kasperczyk T., Fenczyn J., Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa 1996.

4. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 20014.
5. Nelson G.J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni, Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
6. Podgórski T., Masaż w rehabilitacji i sporcie. AWF, Warszawa 1992.
7. Stryła W. Pogorzała A. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. Wyd. PZWL Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu;

Uwagi

Program opracowała:

dr Ewa Skorupka

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 17-08-2018 07:25)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ