

Odnowa biologiczna - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Odnowa biologiczna
Kod przedmiotu	12.6-WL-WF-OB1
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

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

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
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Ćwiczenia	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z celem, zasadami, warunkami stosowania odnowy biologicznej w procesie treningu i szkolenia sportowego. Wprowadzenie podstawowych wiadomości o zabiegach fizykalnych, masażu i fizjoterapii stosowanych w odnowie biologicznej. Wskazanie metod i środków stosowanych w procesie optymalizacji wypoczynku zawodnika. Zdobycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu, anatomii, fizjologii człowieka, treningu.

Zakres tematyczny

Wykład: definicje, zadania, środki i metody stosowane w odnowie biologicznej. Biologiczne, pedagogiczne i psychologiczne środki odnowy biologicznej stosowane we wspomaganiu wypoczynku i treningu fizycznego. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej: masaż, rodzaje, podstawowe techniki, wpływ na organizm, wskazania i przeciwwskazania; termoterapia, hydroterapia, fototerapia, magnetoterapia, ultradźwięki, elektroterapia, laseroterapia. System odnowy biologicznej, zasady stosowania jej środków, programowanie odnowy biologicznej z uwzględnieniem różnych grup wiekowych.

Ćwiczenia: praktyczne zapoznanie studentów z najczęściej stosowanymi środkami odnowy biologicznej – masażem sportowym, zabiegami w środowisku wodnym, sauną, krioterapią oraz wybranymi zabiegami z zakresu fizykoterapii. Obserwacja wykonywania zabiegów fizykalnych w ośrodku odnowy biologicznej. Programowanie oddziaływania fizjoterapeutycznego w urazach mięśni, ścięgien, stawów, kości i urazach nerwów obwodowych. Praca w grupach nad opracowaniem programów odnowy biologicznej w poszczególnych okresach procesu treningowego z uwzględnieniem różnych dyscyplin sportowych.

Metody kształcenia

Wykład: wykład konwersatoryjny, dyskusja problemowa

Ćwiczenia: praca w grupach – projekt, metoda pogładowa, dyskusja problemowa.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Analizuje i przewidyuje przebieg treningu fizycznego pod kątem negatywnego wpływu na zdrowie i stan narządu ruchu wykorzystując środki odnowy biologicznej	K2_W01	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia
Student dostosowuje zabiegi z zakresu odnowy biologicznej z uwzględnieniem stanu, wieku i rodzaju urazu.	K2_U03	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - przygotowanie projektu	Ćwiczenia

Opis efektu	Symbol e 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.	• K2_W02	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Wykład
Jest świadomy negatywnych skutków treningu sportowego, wykazuje aktywność i kreatywność w wykorzystywaniu dostępnych środków odnowy biologicznej. Prezentuje świadomość dotyczącą bezpieczeństwa treningu sportowego, wykazuje wrażliwość na objawy przetrenowania.	• K2_K07	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Wykład: zaliczenie przeprowadzone w formie testu z progami punktowymi. Warunkiem zdania egzaminu jest zdobycie minimum 50% punktów z możliwych do zdobycia. Student jest dopuszczany do zaliczenia wykładów na podstawie zaliczenia ćwiczeń.

Ćwiczenia: Ocenie podlegają: zadania praktyczne, wykonanie projekt grupowego. Student nieobecny na zajęciach powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Dobrzański T. Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Sport i Turystyka Warszawa 1989.
2. Gieremek K. Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. HasMed Katowice 2000.
3. Kasperczyk T. Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL Warszawa 1996.
4. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2007.
5. Podgórski T. Masaż w rehabilitacji i sporcie. AWF, Warszawa 1992.
6. Nelson G.J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
7. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 17:27)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ