

Odnowa biologiczna - course description

General information	
Course name	Odnowa biologiczna
Course ID	12.6-WL-WF-OB1
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	Physical Education / Teaching
Education profile	practical
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	2
ECTS credits to win	3
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	- dr Ewa Skorupka - mgr Jacek Dudzic

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Lecture	15	1	9	0,6	Credit with grade
Class	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

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. Zdobywanie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej.

Prerequisites

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

Scope

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.

Teaching methods

Wykład: wykład konwersatoryjny, dyskusja problemowa

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

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Analizuje i przewiduje przebieg treningu fizycznego pod kątem negatywnego wpływu na zdrowie i stan narządu ruchu wykorzystując środki odnowy biologicznej	K2_W01	an observation and evaluation of activities during the classes	Class
Student dostosowuje zabiegi z zakresu odnowy biologicznej z uwzględnieniem stanu, wieku i rodzaju urazu.	K2_U03	- a preparation of a project - an observation and evaluation of the student's practical skills	Class
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	a multiple choice and open questions test	Lecture

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Class

Assignment conditions

Wykład: zaliczenie przeprowadzone w formie pracy pisemnej. 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.

Recommended reading

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/>

Further reading

Notes

Modified by dr Ewa Skorupka (last modification: 15-04-2021 11:06)

Generated automatically from SylabUZ computer system