



PRZEDMIOT: Praktyka zawodowa specjalnościowa		PUNKTY ECTS 11
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener odnowy biologicznej		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/6		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 270	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: Teoria i metodyka sportów , anatomia, fizjologia człowieka
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Wprowadzenie podstawowych wiadomości dotyczących poznania zasad, warunków stosowania odnowy biologicznej w procesie treningu i szkolenia sportowego, a także pomoc osobom w różnym wieku w celu przywrócenia psychofizycznej gotowości do podjęcia treningu, czy pracy.
2. Praktyczne zapoznanie studentów z najczęściej stosowanymi środkami odnowy biologicznej: masażem sportowym, zabiegami w środowisku wodnym, sauną, krioterapią oraz wybranymi zabiegami z zakresu fizykoterapii.
3. Wskazanie metod odnowy biologicznej stosowanych w procesie optymalizacji wypoczynku człowieka aktywnego fizycznie.
4. Zdobycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej.

III. Forma zajęć: praktyki studenckie (Pr)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat praktyk
Pr1	Ustalenie planu realizacji programu z opiekunem praktyk.
Pr2	Zapoznaje się z organizacją, warunkami pracy prowadzącej działalność z zakresu odnowy biolog.
Pr3	Zapoznaje się z podstawową dokumentacją pracy oraz bazę zabiegową, dostępny sprzęt i możliwości zabiegowe danej instytucji.
Pr4	Poznaje zakres obowiązków opiekuna praktyki oraz zapoznaje się z przepisami, procedurami i zasadami bezpieczeństwa ćwiczących, jak również z organizacją opieki lekarskiej,
Pr5	Poznaje zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w badaniach diagnostycznych.
Pr6.	Poznaje systemy i środki współczesnej odnowy biologicznej oraz próbuje programować proces odnowy biologicznej dla różnych grup klientów.
Pr7	Współpracuje i przygotowuje niezbędne środki dydaktyczne, sprzęt i urządzenia sportowe do

	realizacji zadań w ramach praktyki przez cały jego okres.
Pr8	Hospituje zajęcia prowadzone przez instruktorów/trenerów, szkoleniowców danej placówki. Zapoznaje się z układem i doбором ćwiczeń do określonego zabiegu stosownego w odnowie biol.
Pr9	Obserwuje pracę w zabiegach prowadzonych przez instruktorów/szkoleniowców podczas zajęć z osobami o różnym poziomie sprawności motorycznej i ich stanem zdrowotnym.
Pr10	Pierwszy kontakt z pacjentem, opracowuje wywiad, w celu poznania problemów zdrowotnych, powstałymi z uprawiania różnych form sportowych.
Pr11	Poznaje sposoby diagnozowania możliwości klienta. Przeprowadza pod opieką instruktora testy funkcjonalne w celu sprawdzenia pracy i zaburzeń układu ruchu.
Pr12	Bierze udział w innych testach sprawnościowych na różnym poziomie zaawansowania sportowego zawodników czy pacjentów.
Pr 13	Doskonali umiejętności prowadzenia fragmentów zabiegów pod okiem opiekuna praktyki.
Pr14	Wspólnie z opiekunem analizuje prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku i umiejętności na bazie przeprowadzonych badań.
Pr15	Próbuje samodzielnie zaprogramować program procesu odnowy biologicznej w zależności dla potrzeb i możliwości klienta w różnym wieku i dla osób ze specyficznymi potrzebami.
Pr16	Samodzielnie wykonuje wybrane zabiegi odnawiające z właściwym doбором metod, form i środków dydaktycznych przy uwzględnieniu bezpieczeństwa pacjentów, którzy mu podlegają.
Pr17	Wykorzystuje poznaną wiedzę z metod odnowy biologicznej w treningu sportowym, analizuje te metody: czy są adekwatne do wykorzystania w sporcie?, (sauna, zabiegi krioterapeutyczne, kąpiele: wirowe, parowe, perelkowe, masaże itp..) w danej placówce.
Pr18	Wykorzystuje znane techniki relaksacyjne podczas zajęć dla tych grup, z którymi przyjdzie mu pracować: (ćwiczenia relaksacyjne, relaksacja, muzyka, aktywność fizyczna oraz dla sportowców trening relaksacyjny).
Pr19	Analizuje na bieżąco z opiekunem praktyki zajęcia treningowe po kątem merytorycznym, metodycznym i organizacyjnym.
Pr20	Bierze udział w zebraniach i naradach dotyczącej działalności szkoleniowej odbywające się w danej placówce.
Pr21	Wykorzystuje poznaną wiedzę z dietyki i suplementacji w odnowie biologicznej w treningu sportowym.
Pr22	W kontakcie z pacjentem dla jego potrzeb wskazuje metody odnowy biologicznej stosowanych w procesie optymalizacji wypoczynku człowieka aktywnego fizycznie.
Pr23	Współpracuje w zespole i z opiekunem praktyki przy organizacji pracy, planowaniu i programowaniu treningów personalnych oraz opracowaniu dokumentacji. Sam tworzy programy zajęć zależności od potrzeb klienta.
Pr24	Udział w dyskusji i krytycznego analizowania jakości doboru ćwiczeń kształtujących do programów oraz dokonywania korekty błędów techniczno-taktycznych i wprowadzenia innych rozwiązań.
Pr25	Podsumowanie praktyki studenta, samoocena, (wypełnienie kwestionariusza ankiety).

V. Piśmiennictwo

- podstawowe:

1. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005.
2. Bronikowski T., M., (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. Poznań 2005.
3. Cendrowski Z., *Poradnik dla Liderów zdrowia i sportu – przewodniczącym, Główny Zarząd SZS*, Warszawa 1999.
4. Czerwiński J., *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*, Gdańsk 1996.
5. Dobrzański T.: *Medycyna wychowania fizycznego i sportu*. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
6. Gieremek K. Dec L. *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*. Wyd. HasMed Katowice 2000.
7. Gołaszewski J., *Piłka nożna. Przewodnik metodyczno-szkoleniowy*. Poznań 2000.
8. Grządziel G., Ljach W.J., *Piłka siatkowa*. Warszawa 2002.
9. Jethon Z.: *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie*. Wyd. Instytut Sportu, Warszawa 1982.
10. Kasperczyk T., Fenczyn J.: *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*. Wyd. PZWL, Warszawa 1996.
11. Madejski E., Wędlarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*. „Impuls” Kraków 2007.
12. Magiera L., Walaszek R.: *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*. Wyd. Biosport, Kraków 2007.
13. Mroczyński Z. (red.). *Lekkoatletyka. Skoki, rzuty, wieloboje*. AWF, Gdańsk 1995.

14. Mroczynski Z., (red.). Lekkoatletyka. Biegi. AWF, Gdańsk 1997.
15. Nelson G.J.: Anatomia stretchingu. Ilustrowany przewodnik, jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
16. Orzechowski K., (red.). Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania. Warszawa 1996.
17. Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie. AWF, Warszawa 1992.
18. Polak E., Gimnastyka. Rzeszów 2002.
19. Sieniek C.. Metodyka nauczania techniki w koszykówce. Warszawa 1998.
20. T. Ulatowski (red.). Teoria sportu. Warszawa 1992.

- uzupełniające:

1. Czopik J.: Rowerem po zdrowie poradnik. Wydawnictwo ATENA, Warszawa 2014.
2. Dziak A., Tayara S.: Urazy i uszkodzenia w sporcie. Wydawnictwo Firma Handlowo-Usługowa „Kasper” s.c., Kraków 2007.
3. Gieremek KJ., Dec L.: Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF, Katowice 1990.
4. Janiszewski M.: Elementy odnowy biologicznej. Wyd. PWN, Łódź 1994.
5. Lisewska I.: Odnowa biologiczna sportowców. Biblioteka PKOL, Warszawa 1971.
6. Mika T.: Fizjoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1993.
7. Walaszek R.: Masaż z elementami rehabilitacji. Wyd. REHMED, Kraków 2003.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Posiada podstawową wiedzę na temat budowy anatomicznej człowieka, funkcjonowania i czynności organizmu z uwzględnieniem układu ruchu.	K_W01 K_W04
	02	Dobiera zróżnicowane treści do metod odnowy biologicznej, zna zasady i techniki pomiarowe oraz środki dostosowując do potrzeb pacjenta.	K_W14
W zakresie umiejętności	03	Potrafi ocenić prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących korzystając z nowoczesnych rozwiązań.	K_U07
	04	Współpracuje indywidualnie z klientem i potrafi samodzielnie zaprogramować zabiegi odnowy biologicznej, dostosowując do jego aktualnych możliwości.	K_U02 K_U21
w zakresie kompetencji społecznych	05	Uwzględnia bezpieczeństwo podczas prowadzonych zabiegów, dla różnych grup klientów stwarzając odpowiednią atmosferę pracy.	K_K12 K_K10

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

- F1 – prowadzenie zabiegów
 F3 – obserwacja prowadzonych zabiegów odnowy biologicznej
 F7 – scenariusze/konspekty samodzielnie prowadzonych zabiegów
 P7 – inne/przygotowanie programu zajęć odnowy biologicznej

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Pr5,Pr6,Pr7,Pr8, Pr9,Pr11,Pr12, pr13,Pr14, Pr15,Pr16,pr17,Pr21,	F1,F3,F7
02	Pr6,Pr9, Pr10,Pr11, Pr12,Pr14,Pr16,Pr17, Pr18,Pr19,Pr21, Pr22,Pr24	F1,F3,F7,P7
03	Pr6,Pr8,pr13,Pr14,Pr15,Pr17,Pr18,Pr20,Pr22,Pr23,Pr24	F1,F3,F7,P7

04	Pr10,Pr11,Pr12Pr13,Pr16,Pr18,Pr19,Pr20,Pr22Pr23, Pr24,Pr25.	F1,F3,F7,P7
05	Pr1,Pr2,Pr3,Pr4,Pr5,Pr6,Pr7,Pr10,Pr13,Pr16,pr18,Pr20,Pr25	F1,F3,

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
- zapoznanie się z organizacją, warunkami pracy prowadzącym działalność odnowy biol. oraz ustalenie planu	15	h
- dokumentacja obowiązująca i możliwości zabiegowe w danej instytucji	10	h
- poznaje zakres obowiązków opiekuna praktyki i przez cały okres praktyki z nim współpracuje	10	h
- poznaje zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w badaniach diagnostycznych	10	h
- poznaje systemy i środki współczesnej odnowy biologicznej	10	h
- obserwacja zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej	30	h
- sposoby diagnozowania możliwości klienta	25	h
- asystowanie podczas zabiegów	20	h
- próby prowadzenia zabiegów	20	h
- analizowanie przeprowadzonych zajęć treningowych	25	h
- samodzielnie prowadzi zabiegi odnowy biologicznej	40	h
- samodzielnie dokonuje analizy efektów podjętych działań w czasie prowadzenia zajęcia odnowy biologicznej wg w konspektów	10	h
- udziela skutecznych porad z dietetyki i suplementacji w sporcie	15	h
- realizacja innych zadań wynikających z programu praktyki	20	h
	RAZEM:	270 h
2. Samodzielna praca studenta		
- opracowywanie stosownej dokumentacji związanej z praktyką zawodową	5	h
	RAZEM:	5 h
	godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta	OGÓLEM: 275 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = **11**

X. Prowadzący zajęcia: dr Jadwiga Cyganiuk