



PRZEDMIOT: Biomedyczne podstawy odnowy biologicznej		PUNKTY ECTS: 3
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener odnowy biologicznej		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: II/3		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin 10	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: podstawy wiedzy z zakresu biologii i anatomii człowieka, znajomość podstaw fizjologii wysiłku fizycznego
Język wykładowy	Forma zaliczenia egzamin	
polski		

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

Zapoznanie studentów z podstawowymi celami i zadaniami z zakresu odnowy biologicznej.

Nabywanie umiejętności wykorzystania wiedzy biologicznej, psychologicznej oraz pedagogicznej

w ramach szeroko pojętej odnowy biologicznej. Nabycie umiejętności niezbędnych do efektywnego programowania zabiegów odnowy biologicznej w warunkach sportu.

III. Forma zajęć: wykład kursowy (Wk)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu/ćwiczeń
Wk1	Cele, zadania i potrzeby z zakresu odnowy biologicznej. Mechanizm zmęczenia, podstawy klasyfikacji różnych rodzajów zmęczenia, zespół przetrenowania.
Wk2	Podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim. Fizjologiczna klasyfikacja wysiłków fizycznych.
Wk3	Rodzaje i metody odnowy biologicznej.
Wk4	System odnowy biologicznej. Pedagogiczne, psychologiczne i medyczno-biologiczne środki odnowy biologicznej.
Wk5	Właściwości procesów wypoczynkowych. Zasady postępowania regeneracyjnego.
Wk6	Zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie biologicznej.
Wk7	Wysiłek fizyczny jako czynnik obciążający organizm i jako środek odnowy biologicznej.
Wk8	Stres jako czynnik ograniczający procesy regeneracji organizmu.
Wk9	Reakcje organizmu na obciążenie fizyczne. Kontrola procesów restytucyjnych.
Wk10	Żywność i suplementy diety jako podstawowe środki odnowy biologicznej. Znaczenie czynników żywieniowych w procesie regeneracji organizmu.

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyńska-Migaj E., Straburzyński G. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i „wellness” w życiu codziennym, pracy i sporcie. PWSZ, Kalisz, 2015.
2. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił – odnowa biologiczna. HAS-MED, Katowice, 2007.
3. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Warszawa 2001.
4. Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Warszawa 2008.
5. Zborowski A. Drenaż limfatyczny, Kraków, 2002.
6. Bator A., Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF, Kraków, 2000.
7. Magiera L., Walaszek R. Masaż z elementami odnowy biologicznej. BIOSPORT, Kraków, 2008.
8. Straburzyńska-Lupa A. Fizjoterapia. PZWL, Warszawa, 2004.
9. Czarkowska-Pączek B. (red). Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Urban & Partner, Wrocław, 2006.
10. Zając A. i wsp. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice, 2010.
11. Adamski Z., Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Poznańskiego, Poznań, 2003.
12. Berk B. Aktywna Mama. Ćwiczenia i porady dla przyszłych mam. Buk Rower, 2010.

Literatura uzupełniająca:

Czasopiśmiennictwo:

1. Kosmetyka i kosmetologia
2. Beauty Forum
3. Salon i elegancja
4. Spa magazyn
5. Les Nouvelles Estetiques
6. Cabines

efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Zna fizjologiczne i biomedyczne podstawy zmęczenia, wypoczynku i odnowy biologicznej	K_W02 K_W03
	02	Zna ogólne i szczegółowe zasady funkcjonowania systemu odnowy biologicznej, w tym rodzaje, metody oraz pedagogiczne, psychologiczne i medyczno-biologiczne środki stosowane w ramach odnowy biologicznej	K_W04
	03	Zna efekty wpływu wysiłku fizycznego, żywienia, suplementacji oraz zabiegów fizykoterapeutycznych na procesy regeneracji organizmu	K_W05
w zakresie umiejętności	04	Posiada umiejętność wykonania podstawowych zabiegówz zakresu fizykoterapii	K_U07
	05	Potrafi krytycznie analizować proces regeneracji, identyfikować błędy i wprowadzać zmiany w programie odnowy biologicznej	K_U19
w zakresie kompetencji społecznych	06	Odnacza się rozważą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań w obszarze odnowy biologicznej	K_K01
	07	Samodzielnie i w sposób odpowiedzialny wykonuje zadania zgodnie z zasadami BHP, przestrzegając właściwych relacji z pacjentem/klientem	K_K10

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

P2 – zaliczenie pisemne

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, Wk2, Wk4, Wk5, Wk7-Wk10	P2
02	Wk1, Wk3, Wk4, Wk6, Wk7, Wk9, Wk10	P2
03	Wk1-Wk15	P2
04	Wk3, Wk4, Wk6	P2
05	Wk1-Wk15	P2
07	Wk1, Wk3, Wk4	P2
08	Wk1, Wk4	P2

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

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w wykładach 10 h
 - udział w ćwiczeniach 10 h
 - RAZEM: 20 h

2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do ćwiczeń i wykładów 20 h
 - Przygotowanie do egzaminu 20 h
 - studiowanie literatury 15 h
 - RAZEM: 55 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h
 - OGÓLEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

X. Prowadzący zajęcia: