



PRZEDMIOT: Odnowa biologiczna w treningu sportowym		PUNKTY ECTS: 1
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 25	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: podstawy dermatologii, anatomia człowieka, fizjologia człowieka, elementy fizykoterapii, masaż, kosmetologia ogólna, podstawy żywienia człowieka, podstawy biochemii, podstawy higieny, kwalifikowania pierwsza pomoc przedmedyczna
Język wykładowy	Forma zaliczenia Egzamin	
polski		
I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu		
II. Cele i zadania przedmiotu: Nabywanie wiedzy pedagogicznej, psychologicznej oraz biologicznej w ramach szeroko pojętej odnowy biologicznej w celu przeciwdziałania przeciążeniu wysiłkiem fizycznym oraz psychicznym. Zapoznanie z podstawowymi zadaniami i potrzebami z zakresu odnowy biologicznej. Opanowanie wiedzy i umiejętności pozwalających na organizowanie i prowadzenie odpowiednich zabiegów fizykoterapeutycznych wraz z dopasowaniem odpowiedniej diety we wspomaganie procesu odnowy biologicznej w sporcie.		
III. Forma zajęć: wykład kursowy (Wk), ćwiczenia audytorne (A)		
IV. Treści programowe:		
Nr	Temat wykładu	
Wk1	Cele i zadania odnowy biologicznej. Zależności pomiędzy obciążeniem fizycznym, zmęczeniem i restytucją	
Wk2	Podstawowe zasady, środki i metody odnowy biologicznej	
Wk3	Klasyfikacja i rodzaje procesów wypoczynkowych. Zmęczenie i wypoczynek w procesie treningu	
Wk4	Zabiegi fizykoterapeutyczne stosowane w odnowie biologicznej w ramach procesu treningu sportowego	
Wk5	Metody psychoregulacyjne i relaksacyjne w odnowie biologicznej	
Wk6	Kontrola treningu (badania stosowane w procesie zapobiegania przetrenowaniu zawodników).	
Wk7	Trening siłowy, wytrzymałościowy oraz szybkościowy. Zasady oraz dopasowanie metod odnowy biologicznej stosowanych po tego rodzaju wysiłkach	
Wk8	Krioterapia w sporcie wyczynowym	
Wk9	Żywność i suplementacja w procesie odnowy biologicznej	
Wk10	Doping w sporcie	

Nr	Temat ćwiczenia
A1	Fizjologiczno-biochemiczne aspekty pracy mięśni podczas różnych wysiłków fizycznych
A2	Trening funkcjonalny, utrzymywanie optymalnego stanu funkcjonalnego ciała poprzez odpowiednie ćwiczenia fizyczne
A3	Masaż klasyczny, masaż relaksacyjny oraz drenaż limfatyczny jako podstawy do wykonywania zabiegów w treningu sportowym
A4	Pomoc przedmedyczna w treningu sportowym i odnowie biologicznej
A5	Nauka tapingu sportowego jako element wspomagający odnowę po urazach sportowych
A6	Okłady - zastosowanie w treningu sportowym
A7	Zabiegi z wykorzystaniem aparatury w ośrodkach Wellnes i SPA oraz w treningu sportowym. Hydroterapia, termoterapia, aromaterapia oraz chromoterapia
A8	Relaksacja. Techniki relaksacyjne stosowane w treningu sportowym
A9	Znaczenie żywienia i suplementacji w procesie odnowy biologicznej.
A10	Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w treningach siłowych
A11	Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w treningach szybkościowych
A12	Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w treningach wytrzymałościowych
A13	Powtórzenie wiadomości i sprawdzenie umiejętności dotyczących programowania odnowy biologicznej łącząc typy treningu sportowego

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Bator A, Kasperczyk T., Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii, AWF Kraków, 2000.
2. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie regeneracja sił – odnowa biologiczna”, wydanie III, Katowice, 2007.
3. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji, Wrocław, 2002.
4. Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa, Warszawa, 2005.
5. Jaskóski A., Jaskólski A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zakresem fizjologii człowieka, Wrocław, 2006.
6. Tomaszewski W., Jakubowska A. Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie. MedSportPress, Warszawa, 2001.
7. Dziak A., Tayara S. Urazy i uszkodzenie w sporcie. Wydawnictwo Kasper, Kraków, 1999.
8. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu, Warszawa, 2001.
9. Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa, 2008.
10. Zborowski A. Drenaż limfatyczny, Kraków, 2002.

Literatura uzupełniająca:

1. Magiera L., Walaszek R. Masaż z elementami odnowy biologicznej, BIOSPORT Kraków, 2008
2. Straburżńska-Lupa A. Fizjoterapia, PZWL Warszawa, 2004
3. Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, AWF Gdańsk, 1996
4. Czarkowska-Pączek B. (red). Zarys fizjologii wysiłku fizycznego, Urban & Partner, Wrocław, 2006.
5. Zając A. i wsp. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego, AWF Katowice, 2010.
6. Adamski Z., Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów, Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu Poznańskiego, Poznań, 2003.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Zna zasady racjonalnego żywienia i suplementacji w warunkach rywalizacji sportowej oraz w okresie odnowy powysiłkowej. Zna skutki zdrowotne nieprawidłowego odżywiania się oraz dopingu sportowego	K_W06 K_W09 K_W24
	02	Wyjaśnia potrzebę aktywności fizycznej w promowaniu zdrowia oraz zasady odnowy biologicznej w procesie treningu	K_W06 K_W12 K_W19
	03	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy kontuzjach sportowych oraz ratownictwa medycznego w sporcie	K_W21
	04	Zna podstawową terminologię stosowaną w odnowie biologicznej w ramach procesu treningu	K_W01 K_W04 K_W06
w zakresie umiejętności	05	Potrafi prawidłowo dobrać zabiegi w różnych typach sportów	K_U02
	06	Potrafi wykonać masaż relaksacyjny, klasyczny oraz drenaż limfatyczny w treningu sportowym	K_U02
	07	Potrafi udzielić porad w zakresie prawidłowego odżywiania w sporcie	K_U05 K_U12
	08	Potrafi komunikować się i dobrać odpowiednie ćwiczenia fizyczne oraz potrafi przeprowadzać wywiad ze sportowcem w celu dobrania odpowiedniego zabiegu w procesie treningu sportowego	K_U05 K_U16
	09	Potrafi w sytuacjach problemowych współpracować z lekarzami przy ocenie przetrenowania sympatykotonicznego i parasympatykotonicznego oraz kontuzjach sportowych, błędach żywieniowych, problemach psychologicznych	K_U01 K_U02 K_U12
	10	Potrafi zaplanować, dobrać i wykorzystać specjalistyczne zabiegi w procesie odnowy biologicznej	K_U02
w zakresie kompetencji społecznych	11	Doskonali swoją wiedzę i umiejętności w zakresie wykonywania zabiegów i innych sposobów oddziaływania na ciało w programowaniu odnowy biologicznej w procesie treningu	K_K01

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

F5 – udział w dyskusji

F7 – inne/opracowanie prezentacji multimedialnej

P2 – zaliczenie pisemne

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Wk9, Wk10; A9	F5, F7, P2
02	Wk1, Wk2, Wk4-Wk9; A1-A13	F5, F7, P2
03	A4-A6	F5, F7, P2
04	Wk1-Wk10; A1-A13	F5, F7, P2
05	Wk2, Wk4, Wk7; A3, A5-A8	F5, F7, P2
06	Wk2, Wk4, Wk5; A3, A8	F5, F7, P2
07	Wk9; A9-A12	F5, F7, P2
08	Wk1-Wk10; A1-A13	F5, F7, P2
09	Wk1-Wk10; A1-A13	F5, F7, P2

10	Wk1-Wk10; A1-A13	F5, F7, P2
11	Wk1-Wk10; A1-A13	F5, F7, P2

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

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
- udział w ćwiczeniach 25 h
RAZEM: 25 h

2. Samodzielna praca studenta
RAZEM:
godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 25 h
OGÓŁEM:

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

X. Prowadzący zajęcia: