

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Odnowa biologiczna	23	2

Profil kształcenia	praktyczny
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport
Jednostka organizacyjna	Zakład Fizjologii i Medycyny Sportowej
Poziom studiów	I°
Rok, semestr	III rok, sem. 5
Język wykładowy	Polski
Tryb studiów	stacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	15 / 15
Forma zaliczenia	Zo5, E5
Charakter zajęć	obligatoryjny

CELE PRZEDMIOTU

<p>Nabywanie przez studenta wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zakresie postaw prozdrowotnych. Nabywanie przez studenta wiedzy na temat zmęczenia i wypoczynku. Umiejętność dobierania i stosowania niektórych metod odnowy biologicznej. Nabywanie przez studenta wiedzy na temat korzyści społecznych odnowy biologicznej.</p>
--

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W01 K_W02	P_W01 Zna fizjologiczne i biomedyczne podstawy zmęczenia, wypoczynku i odnowy biologicznej	M1_W07 M1_W02 M1_W10 M1_W01 M1_W02 M1_W07 M1_W10
K_W01 K_W02	P_W02 Zna zasady żywienia i wpływ diety na proces treningu i odnowy biologicznej	M1_W07 M1_W02 M1_W10 M1_W01 M1_W02 M1_W07 M1_W10
K_W02 K_W03	P_W03 Rozumie wpływ stresu i zmęczenia psychicznego na zdolność funkcjonalną człowieka	M1_W01 M1_W02 M1_W07 M1_W10 M1_W03
K_W01 K_W11	P_W04 Zna podstawowe zasady stosowania metod fizjoterapeutycznych w odnowie biologicznej	M1_W07 M1_W02 M1_W10 M1_W03 M1_W04 M1_W05 M1_W06 M1_W07 M1_W09
K_U04	P_U01 Posiada umiejętność wykonania podstawowych technik masażu klasycznego i sportowego	M1_U03 M1_U07 M1_U10
K_U14	P_U02 Potrafi ułożyć odpowiedni jadłospis stosowny do uprawianej dyscypliny sportowej	M1_U10 M1_U05
K_U14	P_U03 Zna zasady prowadzenia treningu relaksacyjnego	M1_U10 M1_U05
K_K02 K_U01 K_K04 K_K08	P_S01 Potrafi zaplanować i koordynować odnowę biologiczną dla poszczególnych dyscyplin sportu w procesie treningowym	M1_K09 M1_U03 M1_U09 M1_U10 M1_U13 M1_K04 M1_K05 M1_K06 M1_K07

LITERATURA

podstawowa	Jethon Z.: Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Warszawa, 1990. Walaszka R. (red.): Masaż z elementami rehabilitacji. REHMED, Kraków, 2000. Mika T.: Fizykoterapia. PZWL, Warszawa, 2000. Podgórski T.: Masaż klasyczny. Studium Medikon, Warszawa, 1998. Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i w sporcie. AWF, Warszawa, 1992.
uzupełniająca	Eberhardt A. (red.): Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej. Druk-Tur, Warszawa, 2011. Jegier A., Nazar K., Dziak A.: Medycyna sportowa. PTMS, Warszawa, 2005. Traczyk W. Z., Trzebski A.: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. PZWL, Warszawa, 2004. Celejowa I.: Żywnienie w sporcie. WL PZWL, Warszawa, 2008.

Wydział Wychowania Fizycznego