

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Propedeutyka odnowy biologicznej					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ071					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	3	20	30				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: dr Monika Wierzbicka

Cele kształcenia:

Cel 1. Zaznajomienie studentów z problematyką odnowy biologicznej w procesie coachingowym.

Cel 2. Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Student zna teorie wyjaśniające funkcjonowanie człowieka w obszarze nauk społecznych oraz dotyczące wychowania, uczenia się oraz nauczania.

Umiejętności:

EK2: Student omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną.

EK3: Potrafi scharakteryzować oraz zademonstrować różne formy aktywności ruchowej z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu w procesie wspierania rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.

EK4: Potrafi zaplanować strategię coachingową w oparciu o zdobytą wiedzę teoretyczną adekwatnie do stanu zdrowia fizycznego i psychicznego klienta/pacjenta.

EK5: Rozpoznaje problemy somatyczne i psychologiczne klienta/pacjenta w zakresie właściwym dla wykonywania zawodu coacha.

Kompetencje społeczne:

EK6: Student przestrzega prawa człowieka, okazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych, kulturowych, religijnych oraz ma świadomość wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne.

Treści kształcenia:**Wykłady:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Zajęcia organizacyjne. Przegląd tematyczny literatury. Wprowadzenie do przedmiotu, historia. Definicja i zadania odnowy biologicznej.	2
W2	Zasady postępowania resystucyjnego. Problematyka przeciążeń i przetrenowania. Wypoczynek - fizjologia procesów wypoczynkowych. Superkompensacja. Bierny i aktywny (czynny) wypoczynek w sporcie i odnowie biologicznej. Trening regeneracyjny.	3
W3	Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	3
W4	Dieta w sporcie i odnowie biologicznej. Zasady żywienia w poszczególnych okresach treningu. Biochemiczne środki odnowy biologicznej. Suplementacja diety sportowej. Doping. Piramida zdrowego żywienia. Energia a wydolność. Wspomaganie dietetyczne przed, podczas i po treningu – białka, tłuszcze, węglowodany, woda, witaminy, substancje mineralne. Wspomaganie farmakologiczne. Wspomaganie fitoterapeutyczne. Żywienie podczas zawodów.	3
W5	Traumatologia w sporcie.	4
W6	System psychologicznych środków odnowy biologicznej. Rola relaksacji w sporcie i odnowie biologicznej (trening autogeny, muzykoterapia).	5

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury. Definicja odnowy biologicznej, systematyka środków odnowy biologicznej. BHP i higiena w zabiegach odnowy biologicznej.	3
C2	Trening sportowy – podstawy teoretyczne. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Wydolność fizyczna, tolerancja wysiłkowa, fizjologiczne zasady treningu sportowego.	3
C3	Zmęczenie – klasyfikacja i rodzaje zmęczenia. Znużenie, monotonia. Profilaktyka zmęczenia w sporcie i odnowie biologicznej. Zespół przewlekłego zmęczenia (ZPZ), przetrenowanie w sporcie – objawy, diagnostyka i profilaktyka przetrenowania.	3
C4	Odnova biologiczna w sporcie – programowanie odnowy biologicznej. Systematyka środków odnowy biologicznej.	3

	Zadania i zasady stosowania środków odnowy biologicznej.	
C5	Możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej. Zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu, wspomaganie procesów wypoczynkowych zachodzących w układzie nerwowym, modyfikacja pobudzenia emocjonalnego, wspomaganie leczenia urazów sportowych.	3
C6	Masaż sportowy - zadania, cele, funkcje, rodzaje masażu sportowego, środki wspomagające i preparaty lecznicze stosowane w masażu sportowym. Masaż izometryczny, próżniowy, okostnowy, centryfugalny, aromaterapeutyczny, refleksoterapia.	3
C7	Opanowanie ćwiczeń leczniczych przywracających sprawność fizyczną i psychiczną poprzez ćwiczenia koncentrująco - relaksacyjne. Stretching jako element restytucji powysiłkowej oraz profilaktyki przeciwurazowej w sporcie i rekreacji. Medyczna terapia sportowa, wskazania, cel i zasady.	3
C8	Taping w profilaktyce i leczeniu schorzeń i urazów narządu ruchu u sportowców.	3
C9	Psychologiczne metody odnowy biologicznej: sport jako specyficzny rodzaj ludzkiej działalności. Rola integracji umysłu i ciała w sporcie. Trening psychiczny w sporcie. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona. Trening izometryczny J. Franklina. Trening autogeny metodą J. H. Schultza. Trening mentalny w procesie treningu sportowego. Zdrowotne treningi relaksacyjne.	3
C10	Praktyczne zastosowanie odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportu.	3

Metody kształcenia:

MK1: Wykład

MK2: Dyskusja

MK3: Ćwiczenia praktyczne

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny: 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy:	EK2, EK3, EK4, EK5

• zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje poprawny, pod względem merytorycznym i metodycznym program w formie prezentacji ustnej i pisemnej. 4,5 – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje poprawny, pod względem merytorycznym i metodycznym program w formie prezentacji ustnej i pisemnej. 4,0 – Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje poprawny, pod względem merytorycznym i metodycznym program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, zawierający drobne poprawki naniesione przez nauczyciela. 3,5 – Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, który zarówno pod względem merytorycznym jak i metodycznym zawiera, liczne poprawki i wskazówki nauczyciela. 3,0 – Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, popełniając drobne błędy, który zarówno pod względem merytorycznym jak i metodycznym zawiera, liczne poprawki i wskazówki nauczyciela. 2,0 - Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, popełniając rażące błędy, który zarówno pod względem merytorycznym jak i metodycznym jest niepoprawny.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Student zawsze przestrzega prawa człowieka, okazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych, kulturowych, religijnych oraz ma świadomość wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne. 4,5 – Student przestrzega prawa człowieka, okazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych, kulturowych, religijnych oraz ma świadomość wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne. 4,0 – Student w większości przypadków przestrzega prawa człowieka, okazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających	EK6

z odmiennych uwarunkowań społecznych, kulturowych, religijnych oraz ma świadomość wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne. 3,5 – Student prawie zawsze przestrzega prawa człowieka, okazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych, kulturowych, religijnych oraz ma świadomość wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne. 3,0 – Student prawie zawsze przestrzega prawa człowieka oraz ma świadomość wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne. 2,0 — Student nie przestrzega prawa człowieka, nie okazuje tolerancji dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych, kulturowych, religijnych oraz nie ma świadomości wpływu sytuacji życiowych człowieka na jego stany emocjonalne.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 Kolokwium

OF2 Sprawdzian praktyczny

OF3 Prezentacja ustna i pisemna

OF4 Aktywność podczas zajęć

OF5 Obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	50
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	10
Przygotowanie się do kolokwium	10
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	5
Razem	75
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W04 K1C_W07	Cel1	W1-W6	Wykład Dyskusja	Kolokwium
EK2	K1C_U04	Cel1 Cel2	C1-C10	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktyczny Prezentacja ustna i pisemna Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań
EK3	K1C_U11 K1C_U12	Cel1 Cel2	C1-C10	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktyczny Prezentacja ustna i pisemna Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań
EK4	K1C_U19	Cel1 Cel2	C1-C10	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktyczny Prezentacja ustna i pisemna Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań
EK5	K1C_U25	Cel1 Cel2	C1-C10	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktyczny prezentacja ustna i pisemna

					Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań
EK6	K1C _K10	Cel1 Cel2	C1-C10	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed Katowice 2000.
2. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2003.
3. Bauer A., Wieched M. Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych. Poznań 2005.

Literatura uzupełniająca

1. Eberhardt A. Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, Warszawa 2007.
2. Kocharński J. W. Balneoterapia i hydroterapia. Wydawnictwo AWF Wrocław 2002.