

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Odnowa psychosomatyczna w aktywności fizycznej i sporcie	
114/P/1/ST/B2b			Psychosomatic Recovery in Physical Activity and Sports	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0 [h]	3 ECTS
		Ćwiczenia	0 [h]	
		Zajęcia praktyczne	45 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna - zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii i anatomii.		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Dawid Mucha		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.mucha@uthrad.pl		

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Opanowanie wiedzy w zakresie odnowy biologicznej z uwzględnieniem procesów fizjologicznych i biochemicznych w organizmie podczas oraz po wysiłku fizycznym. Kształtowanie umiejętności i kompetencji w zakresie wybranych zabiegów odnowy biologicznej. Umiejętność interpretacji i planowania zabiegów w odnowie biologicznej.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne (45h) 1. Odnowa biologiczna jako element treningu sportowego. 2. Teoretyczne podstawy odnowy biologicznej. Definicja odnowy biologicznej. Restytucja i regeneracja organizmu. Podział zmęczenia dla potrzeb odnowy biologicznej. 3. Zadania i formy odnowy biologicznej. 4. Zadania, potrzeby i środki odnowy biologicznej. 5. Przykłady praktycznego zastosowania odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportu. 6. Przetrenowanie i rodzaje przetrenowania. 7. Metody odnowy biologicznej: masaż sportowy, masaż izometryczny, kontralateralny, centryfugalny, wibracyjny, wskazania i przeciwwskazania, celowość stosowania masażu, wibroterapia, terapia andulacyjna. 8. Innowacyjne metody odnowy biologicznej. 9. Zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu. 10. Popularne dyscypliny sportu i towarzyszące im charakterystyczne zmiany przeciążeniowe oraz ich profilaktyka. 11. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w zależności od dyscypliny sportowej i cyklu treningowego, monitoring zmęczenia i wypoczynku. 12. Metody hartowania wykorzystywane u sportowców. 13. Rola suplementacji i nawadniania w treningu sportowym i restytucji powysiłkowej. 14. Rola integracji umysłu i ciała w sporcie, trening psychiczny w sporcie. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona. Trening autogeny metodą J. H. Schultza. 15. Ocena funkcjonalna narządu ruchu u sportowców systemem FMS. 16. Wspomaganie i doping w sporcie. 17. Strategia postępowania w sytuacji przegrzania i odwodnienia organizmu w różnych formach rekreacji aktywności fizycznej, turystyki i trudnych warunkach środowiska zewnętrznego.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody podające: wykład informacyjny z wykorzystaniem technik multimedialnych. Metody podające i aktywizujące: ćwiczenia z wykorzystaniem technik pokazowych i multimedialnych.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczania oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5),

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

	60–68% – dostateczny (3,0), - poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Ponadto, uzyskanie pozytywnej oceny z realizacji przydzielonego referatu i przeprowadzenia wybranego zabiegu z zakresu odnowy biologicznej (obejmującego przegląd piśmiennictwa, analizę przypadków, moderowanie dyskusji, przedstawienie rekomendacji praktycznych).
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące procesów restytucyjnych i uwarunkowań funkcjonowania organizmu człowieka oraz zależności między nimi w procesach odnowy biologicznej i kształtowania zdrowia, a także ich praktyczne zastosowanie w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora.	K_WG01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące prawidłowości i uwarunkowań procesów odnowy biologicznej w różnych okresach ontogenezy i dyscyplinach sportowych, a także metod odnowy biologicznej oraz ich praktycznego zastosowania w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora.	K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
W3	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu uwarunkowania prawidłowej postawy ciała, mechanizmy powstawania zaburzeń postawy, metody ich oceny oraz znaczenie ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych w profilaktyce przeciążeń i odnowie biologicznej, a także praktyczne zastosowanie tej wiedzy w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego.	K_WG04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
W4	Zna i rozumie uwarunkowania odnowy psychosomatycznego jako jednego z fundamentalnych problemów współczesnej cywilizacji, a także znaczenia jej w profilaktyce zdrowotnej i ochronie zdrowia człowieka.	K_WK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
U1	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności z zakresu odnowy biologicznej do wykonywania zadań w obszarze kultury fizycznej,	K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

	dostosowując sposób realizacji działań do zmieniających się warunków oraz możliwości i potrzeb uczestników				
U2	Potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystywać informacje ze źródeł obcojęzycznych dotyczących zagadnień związanych z odnową biologiczną, posługując się językiem obcym na poziomie B2.	K_UK04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
U3	Potrafi tworzyć spójne wypowiedzi w zakresie odnowy biologicznej, ustne i pisemne w języku obcym na poziomie B2, z wykorzystaniem terminologii właściwej dla nauk o kulturze fizycznej, a także brać udział w debacie oraz przedstawiać, oceniać i dyskutować różne opinie i stanowiska.	K_UK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
U4	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową, a także współdziałać z innymi osobami w realizacji zadań zawodowych związanych z odnową biologiczną, podejmując różne role w zespole.	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja multimedialna.
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych związanych z wykonywaniem zadań zawodowych w obszarze kultury fizycznej oraz do uwzględniania skutków podejmowanych działań, także w perspektywie długofalowej.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja podczas zajęć
K2	Jest gotów do realizowania zadań zawodowych w sposób bezpieczny dla uczestników i otoczenia, oceny ryzyka oraz podejmowania odpowiedzialnych działań adekwatnych do poziomu zagrożenia.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja podczas zajęć

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Starrett K. 2015. Bądź sprawny jak lampart. Wyd. Galaktyka.
2. Zajac A., Chmura J. 2016. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice.
3. Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. 2011. Masaż z elementami rehabilitacji. Rehmed, Kraków.
4. Gieremek K., Dec L. 2007. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice, P.H. HAS - MED.
5. Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.) 1996. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa
6. Straburzyński G., Straburzyńska -Lupa A. 2003. Medycyna fizykalna. PZWL, Warszawa, wyd. III
7. Magiera L., Walaszek R. 2003. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. wyd. Biosport, Kraków.
8. Ted A., Lennard H., Crabtree M. 2008. Sportowe urazy kręgosłupa, Wrocław. Wyd. Medyczne Urban & Partner.

Literatura uzupełniająca:

1. Górski J. 2011. Fizjologia wysiłku i treningu sportowego. Warszawa, PZWL
2. Rigs A. 2008. Masaż tkanek głębokich.
3. Schleip R., Findley T. W., Chaitow L., Huijing P. 2014. Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej. Elsevier.
4. Markowski A. 2015. Kinesiotaping. SBM.

Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny, stoły do masażu.

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)**Opis przedmiotu**

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	45 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	30 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30 [h]/ 1,2 ECTS	45 [h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.