

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	ODNOWA BIOLOGICZNA	
1012/P/I/ST/C2A.4			WELLNESS	
Język wykładowy		j.polski		
Rok akademicki		2020-2021		
Kierunek		Kosmetologia		
w zakresie		Nauk o zdrowiu		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		C. Grupa zajęć obieralnych do wyboru		
Status przedmiotu		obieralny		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Ćwiczenia	30[h]	2 ECTS
			[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Służy praktycznemu przygotowaniu do wykonywania zawodu kosmetologa		2 ECTS
	z uprawnieniami			... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania		Zajęcia tradycyjne zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawy wiedzy z anatomii i fizjologii. Umiejętność korzystania z różnych źródeł informacji		
Jednostka prowadząca		Katedra Kosmetologii		
Koordynator		mgr Piotr Błędowski		
Osoby prowadzące		mgr Piotr Błędowski		
Adres strony internetowej		www.wz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		p.bledowski@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Zapoznanie studenta z podstawową wiedzą dotyczącą zmęczenia, odpoczynku, sposobów wspomagania regeneracji organizmu w sporcie za pomocą oddziaływania środkami odnowy biologicznej
Treści programowe:	<p><b>Ćwiczenia (30 h)</b></p> <p>1. Zajęcia organizacyjne. Przegląd literatury, omówienie formy zaliczenia, zapoznanie z problematyką przedmiotu.</p> <p>2. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej: bodźce oddziałujące na organizm człowieka, reakcje organizmu na bodźce, procesy przystosowawcze, homeostaza.</p> <p>3. Pojęcie odnowy biologicznej, jej zakres, rodzaje działań.</p> <p>4-5. Zmęczenie i jego rodzaje. Odpoczynek.</p> <p>6-7. Typy przetrenowania, środki profilaktyczne i leczenie.</p> <p>7-8. Właściwości procesów wypoczynkowych.</p> <p>9-10. Regeneracja sił, rodzaje środków odnawiających.</p> <p>11-12. Zadania odnowy biologicznej.</p> <p>13-14. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej, ich wpływ na organizm, wskazania i przeciwwskazania.</p> <p>15-16. Zabiegi fizykalne stosowane</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Ćwiczenia połączone z prezentacją multimedialną
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu.</p> <p>Uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej przedmiotowi. Egzamin pisemny w formie testu.</p> <p>Kryteria dla testu: 51-60% - dst  61 – 70% - dst+  71 – 80% - db  81 – 90% db+  91 – 100% - bdb</p>

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 podstawowe zagadnienia z zakresu biologii i fizjologii człowieka, w tym także zjawiska związane ze zmęczeniem i znaczeniem odnowy biologicznej organizmu	K_WG01+++	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test wyboru
W2	Zna i rozumie ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu	K_WG02+++	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test wyboru
U1	potrafi samodzielnie planować i realizować samodzielne uczenie się przez całe życie	K_UU17++	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test wyboru
K1	Jest gotów zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	K_KK01++	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test wyboru
K2	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej	K_KK02++	ćwiczenia	Zaliczenie na	Test wyboru

	wiedzy i odbieranych treści.			ocenę	
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.:K WG01 ...</i> , ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe					
<b>Literatura podstawowa:</b>					
1. Gieremek K., Dec L.: <i>Problematyka odnowy biologicznej sporcie</i> . AWF, Katowice 1990.					
2. Gieremek K., Dec L.: <i>Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna</i> . HAS-MED., Katowice 2001.					
3. Jethon Z.: <i>Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik dla trenera</i> .					
4. Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.): <i>Podręcznik odnowy psychosomatycznej</i> . PZWL, Warszawa 1996.					
5. Fahey T.D.: <i>Biologiczne wskaźniki przetrenowania</i> . Medicina Sportiva, Kraków 1997.					
6. Hackney A.C. i WSP.: <i>Zespół przetrenowania u sportowców: hipotezy dotyczące mechanizmów rozwoju i metody terapii</i> . Medicina Sportiva 2001.					
<b>Literatura uzupełniająca:</b>					
1. Armfield D., Collins M., Crowl A.: <i>Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia</i>					
Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny					

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	X
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>ćwiczeń</i>	X	8[h]	X
Udział w .... <i>ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych</i>	X	X	30 [h]
Samodzielne przygotowanie się do .... <i>ćwiczeń</i>	X	5 [h]	X
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do .... <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	5[h]	X
Udział w .... <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	1 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	3 [h]/ 0,1 ECTS	18 [h]/0,7 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi