



KARTA PRZEDMIOTU

D2/5. Wspomaganie procesu treningowego

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Wspomaganie procesu treningowego, D2/5
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Training support
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Stadia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	3
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	5, 6
Koordinator przedmiotu:	Dr Łukasz Wojtyczek

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Sposoby wspomaganie i podnoszenia efektywności procesu treningowego. Wpływ na proces treningowy następujących działań: sposób odżywiania, masaż, odnowa biologiczna. Wybrane techniki masażu, ćwiczeń kinezyterapeutycznych i zabiegów fizykoterapeutycznych. Obsługa urządzeń stosowanych w odnowie biologicznej.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	Studia stacjonarne: sem. 5: wykład 5g, ćwiczenia audytoryjne 10g; sem. 6: wykład 10g, ćwiczenia audytoryjne 15g. Studia niestacjonarne: sem. 5: wykład 5g, ćwiczenia audytoryjne 10g; sem. 6: wykład 5g, ćwiczenia audytoryjne 10g.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D1/5_W01	1. Student zna wpływ diety, masażu i czynników fizykalnych na organizm ludzki i ich wspomagające działanie.	K_W04	Wykład, ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Odpowiedź ustna, praca pisemna, zaliczenie ćwiczeń,

				egzamin.	
D1/5_W02	2. Student zna rodzaje diet, masażu i zabiegów fizykalnych stosowanych w procesie treningowym.	K_W05	Wykład, ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Odpowiedź ustna, praca pisemna, zaliczenie ćwiczeń, egzamin.	
D1/5_W03	3. Student zna wskazania i przeciwwskazania do masażu i zabiegów fizykalnych.	K_W06	Wykład, ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Odpowiedź ustna, praca pisemna, zaliczenie ćwiczeń, egzamin.	
D1/5_U01	4. Student potrafi praktycznie wykonywać masaże, wybrane ćwiczenia i zabiegi oraz obsługiwać urządzenia.	K_U02	Ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Kontrola praktycz- nych umie- jętności studenta	
D1/5_U02	5. Student potrafi dobrać rodzaj diety, masażu i zabiegu dla potrzeb wspomaganie treningu.	K_U02	Ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Kontrola trafności doboru oddziały- wań wspo- magających trening	
D1/5_U03	6. Student potrafi przygotować stanowisko i urządzenie oraz osobę poddawaną zabiegowi.	K_U05	Ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Kontrola praktycz- nych umie- jętności studenta	
D1/5_K01	7. Student potrafi przewidzieć konsekwencje przeciążenia i zmęczenia oraz roli odżywiania, masażu i odnowy biologicznej w usuwaniu ich skutków - propaguje tę wiedzę w społeczeństwie.	K_K05	Ćwiczenia audytoryjne konsultacje	Ocena zaa- angażowania studenta w dyskusję i działań prospołecz- nych	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	3	Stacjonarne		Niestacjonar- ne	
		sem. 5	sem. 6	sem. 5	sem. 6
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Wykład	5g	10g	5g	5g
	Ćwiczenia audytoryjne	10g	15g	10g	10g
	Konsultacje	5g	5g	5g	5g

	w sumie: ECTS	20g 0,8	30g 1	20g 0,8	20g 0,8
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Praca w bibliotece	2g	5g	2g	5g
	Przygotowanie prac pisemnych	2g	5g	2g	5g
	Samodzielne doskonalenie umiejętności	5g	15g	5g	20g
	w sumie: ECTS	9g 0,2	25g 1	9g 0,2	30g 1,2
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia audytoryjne	10g	15g	10g	10g
	Konsultacje	5g	5g	5g	5g
	Samodzielne doskonalenie umiejętności	5g	10g	5g	20g
	w sumie: ECTS	20g 1	30g 1,5	20g 1	25g 1,5

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p>Wykłady: Odnowa biologiczna – podstawowe definicje, zakres działania, środki odnowy biologicznej. Rola odnowy biologicznej w procesie treningowym. Zmęczenie i wypoczynek. Wysiłek fizyczny i restytucja powysiłkowa. Regeneracja sił. Kinezyterapia w odnowie biologicznej. Fizykoterapia i jej związek z odnową biologiczną. Zastosowanie wybranych zabiegów fizykalnych w zależności od potrzeb odnowy biologicznej i procesu treningowego. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów oraz środki ostrożności. Żywnienie. Rodzaje diet. Odżywianie w warunkach zwiększonej aktywności fizycznej. Zapotrzebowanie energetyczne przy różnych rodzajach wysiłku fizycznego. Wartości kaloryczne pokarmów. Masaż i jego rodzaje. Oddziaływanie masażu na tkanki. Masaż sportowy. Masaż w odnowie biologicznej i we wspomaganie procesu treningowego.</p> <p>Ćwiczenia: Technika i metodyka wykonywania wybranych ćwiczeń leczniczych i zabiegów fizykalnych stosowanych w celu wspomaganie procesu treningowego. Praktyczna nauka obsługi wybranych urządzeń i wykonywania zabiegów: światłolecznictwa (światło spolaryzowane), magnetostymulacji, termoterapii (ciepłolecznictwo i leczenie zimnem), sonoterapii. Techniki relaksacji mięśni. Techniki masażu. Rodzaje chwytów w masażu. Metodyka wykonywania masażu poszczególnych grup mięśniowych. Rodzaje diet stosowanych w żywieniu człowieka.</p>
---	--

Metody i techniki kształcenia:	Wykład, ćwiczenia audytoryjne, nauka obsługi urządzeń, nauka wykonywania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej i masażu.
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Obecność i aktywny udział w zajęciach, przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji ustnych. Zaliczenie z umiejętności wykonywania zabiegów. Zaliczenie końcowe i egzamin o charakterze teoretycznym i praktycznym. Zaliczenie i egzamin poprawkowy teoretyczny i praktyczny.
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obecność na wszystkich zajęciach jest obowiązkowa. Student ma prawo do jednej nieusprawiedliwionej nieobecności w czasie semestru. Ewentualne następne dwie nieobecności muszą być zaliczone w czasie konsultacji.
Sposób obliczania oceny końcowej:	Sem. 1: ocena z ćwiczeń: 100% Sem. 2: ocena z ćwiczeń: 50%, ocena z egzaminu: 50% Kryteria wystawienia oceny z ćwiczeń: frekwencja-25%, praca pisemna-25%, zaliczenie końcowe-25%, aktywność na zajęciach-25%. Ocena końcowa: oceny z ćwiczeń po 25%, ocena z egzaminu 50%
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach, samokształcenie w bibliotece, przygotowanie pracy pisemnej.
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Wiedza z anatomii, fizjologii i edukacji zdrowotnej.
Zalecana literatura:	
Podstawowa:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszowski P. Wspomaganie procesu treningowego. Warszawa COS 2000. 2. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Has-Med. s.c., Katowice 2000. 3. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL 2008. 4. Zembaty A. Kinezyterapia. Wydawnictwo Kasper. 2003. 5. Ziemiański S. Zarys fizjologii żywienia człowieka. Warszawa AWF 1987. 6. Ziemiański S. Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców. COS 1997. 7. Celejowa I. Żywienie w sporcie. PZWL Warszawa 2008. 8. Magiera L. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków Biosport 2003.

Uzupełniająca:

1. Kruszewski M. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. Warszawa COS 2007.
2. Mikołajewska E., Fizykoterapia dla praktyków. PZWL 2011.
3. Szczegielniak J., Fizykoterapia w praktyce. Politechnika Opolska 2005.
4. Zborowski A. Masaż klasyczny. Kraków AZ 2000.