

**Opracowano w ramach realizacji projektu   
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00**



**Akademia Wychowania Fizycznego**

**im. Jerzego Kukuczki**

**w Katowicach**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie 2 Moduł** | **Podnoszenia kompetencji** | | |  |
| **Moduł: instruktor plenerowych form aktywności/ pozostałych form kształcenia\***  **Nazwa zajęć: instruktor odnowy biologicznej w sporcie** | | **Rok: 2020/2021 nabór pierwszy**  **2021/2022 nabór drugi** | | |
| **Forma zajęć:**  **wykłady / ćwiczenia / zajęcia wyjazdowe\*** | | **Wymiar zajęć: 156 godzin** | **Liczba punktów ECTS: 12** | |
| **Forma studiów:**  **stacjonarne** | | | **Profil kształcenia:**  **praktyczny** | |
| **Prowadzący zajęcia:**  dr hab. Aleksandra Żebrowska, prof. AWF Katowice, dr hab. Ilona Pokora, prof.AWF Katowice, dr hab. Artur Gołaś, prof. AWF Katowice, dr Krystyna Kwaśna, dr Joanna Kantyka ,dr Hanna Bujniewicz, dr Agnieszka Smykla, dr Magdalena Stania, mgr Aleksandra Filip, mgr Piotr Rodak, mgr Adam Łojan | | **Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.** | | |

|  |
| --- |
| **Wymagania wstępne** |
| Teoretyczne podstawy odnowy biologicznej. |

**Efekty uczenia się dla zajęć z: instruktor odnowy biologicznej w sporcie**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kod** | **Opis przedmiotowych efektów uczenia się** | Charakterystyki  II Stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji | Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie |
| **W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:** | | | |
| K\_W01 | Posiada wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania, na zmiany budowy i czynności organizmu; zna różne koncepcje zdrowia, zasady promocji i zdrowego stylu życia | P6S\_WK | SRKS 5 |
| K\_W02 | Zna zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej, zasady udzielania pierwszej pomocy | P6S\_WK | SRKS 5 |
| K\_W03 | Zna, w stopniu pogłębionym, terminologię i metodykę nauczania podstawowych elementów w wybranej dziedzinie aktywności ruchowej, możliwości i uwarunkowania stosowania ćwiczeń, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach rekreacyjnych | P7S\_WK | SRKS 5 |
| K\_W04 | Posiada wiedzę o związkach nauk biologicznych, medycznych, społecznych i ekonomicznych z naukami kultury fizycznej; posiada pogłębioną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne , fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku. | P7S\_WG | SRKS 4 |
| **W zakresie umiejętności – student potrafi:** | | | |
| K\_U01 | Posiada zaawansowane techniczne, metodyczne, dydaktyczne i psychologiczne umiejętności w zakresie instruktażu wybranej dyscypliny rekreacji ruchowej oraz technik stosowanych w zabiegach odnowy biologicznej; umie wykorzystać i zastosować różnorodny i odpowiednio dobrany sprzęt i aparaturę | P7S\_ UW | SRKS 5 |
| K\_U02 | Potrafi dopasować sposób komunikowania się z jednostką i grupą do poziomu ich umiejętności i rozwoju psychicznego | P6S\_UK | SRKS 4 |
| K\_U03 | Posiada umiejętność pracy z grupą i jednostką; zachęca do prozdrowotnego trybu życia; inspiruje do aktywności fizycznej | P6S\_UO | SRKS 4 |
| K\_U04 | Posiada umiejętność oceny przydatności metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji zadań związanych z różnymi sferami zarządzania w organizacji sportowej. Przekazuje swoją wiedzę, szkoli osoby o niższych kwalifikacjach | P6S\_UW | SRKS 5 |
| **W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:** | | | |
| K\_K01 | Jest odpowiedzialny za swoje działania i zachowanie oraz zdrowie i bezpieczeństwo osób powierzonych jego opiece; przeciwdziała zagrożeniom bezpieczeństwa; zapewnia bezpieczne warunki w środowisku swojej działalności | P6S\_UO | SRKS 4 |
| K\_K02 | Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną, zdrowie i wygląd dla skutecznego promowania zdrowego trybu życia, aktywności i odpowiedniego odżywiania | P6S\_KR | SRKS 7 |
| K\_K03 | Wykorzystuje swoją wiedzę do projektowania działań zawodowych oraz prozdrowotnych swoich i innych; okazuje szacunek uczestnikom swoich zajęć | P6S\_KK | SRKS 4 |
| K\_K04 | Posiada umiejętność dyskutowania, argumentowania; potrafi być empatyczny; przestrzega zasad etyki zawodowej | P6S\_KR | SRKS 6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe** | |
| **Lp.** | **Treści programowe – wykłady/ćwiczenia** |
| **Teoria i praktyka odnowy biologicznej- 101 godz/6pkt ECTS** | |
| 1. | Programowanie procesu odnowy biologicznej dla sportowców w różnych dyscyplinach sportu:  Sporty szybkościowe, wytrzymałościowe, gry zespołowe. Część praktyczna: masaż sportowy: treningowy, startowy |
| 2. | Odnowa biologiczna w różnych dyscyplinach sportu: sporty walki, techniczne sporty, siłowe sporty. |
| 3. | Praktyczne aspekty masażu izometrycznego oraz masażu całościowego w procesie o.b.  Część praktyczna: masaż sportowy: podtrzymujący, powysiłkowy |
| 4. | Ciepłolecznictwo ogólnoustrojowe i miejscowe w stanach pourazowych i dla potrzeb ob. - sauna |
| 5. | Zimnolecznictwo ogólnoustrojowe i miejscowe w stanach pourazowych i dla potrzeb ob.- kriokomora. |
| 6. | Hydroterapia w sporcie |
| 7. | Balneoterapia- wykorzystanie w SPA i odnowie biologicznej |
| 8. | Kinesiotaping wykorzystanie w sporcie |
| 9. | Podsumowanie procesu dydaktycznego. Prezentacja opracowań własnych. |
| **Fizjologia wysiłku fizycznego- 10godz/1 pkt ECTS** | |
| 1. | Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Charakterystyka wysiłków fizycznych stosowanych w badaniach fizjologicznych. |
| 2. | Mechanizmy adaptacyjne układu krążenia w różnych rodzajach wysiłku fizycznego. Mechanizmy adaptacyjne układu oddechowego w różnych rodzajach wysiłku fizycznego. |
| 3. | Energetyka wysiłków fizycznych. Neurohormonalna kontrola metabolizmu wysiłkowego. Progi metaboliczne. Metody oceny wysiłkowej przemiany materii. Koszt energetyczny rożnych form aktywności fizycznej |
| 4. | Termoregulacja wysiłkowa. Wysiłkowe zmiany objętości i składu krwi. Reakcje immunologiczne a wysiłku fizyczny. |
| 5. | Trening fizyczny a proces kształtowania wydolności tlenowej organizmu. Trening zwiększający wydolność beztlenową. Profil wydolności pro-zdrowotnej. |
| 6. | Fizjologiczne podłoże wydolności tlenowej organizmu. Metody oceny wydolności fizycznej. Wskaźniki wydolności (pułap tlenowy i próg przemian beztlenowych). Tolerancja wysiłkowa. |
| 7. | Zmęczenie jako fizjologiczne następstwo pracy. Pojęcie, rodzaje, przyczyny i objawy zmęczenia. Restytucja powysiłkowa. Wypoczynek. Zespół opóźnionej bolesności mięśniowej. |
| 8. | Ocena efektów wysiłku i treningu fizycznego w układzie mięśniowym, układzie krążenia, układzie oddechowymi wskaźnikach krwi. |
| 9. | Metody oceny wysiłkowej przemiany materii. Koszt energetyczny rożnych form aktywności fizycznej |
| 10. | Zaliczenie pisemne ćwiczeń |
| **Dietetyka  i suplementacja- 10 godz./1 pkt ECTS** | |
| 1. | Zapotrzebowanie na energię w sporcie. |
| 2. | Nawodnienie- aspekty teoretyczne i praktyczne. |
| 3. | Znaczenie węglowodanów w sporcie. |
| 4. | Białko- rekomendacje i praktyczne porady. |
| 5. | Znacznie tłuszczów w sporcie. |
| 6. | Witaminy i minerały a sport. |
| 7. | Suplementacja w sporcie cz 1. |
| 8. | Suplementacja w sporcie cz 2. |
| **Marketing usług odnowy biologicznej- 5 godz./1pkt ECTS** | |
| 1. | Podstawowe definicje i koncepcja modelu funkcjonowania marketingu usług. |
| 2. | Otoczenie organizacji i jego wpływ na zarządzanie marketingowe organizacjach odnowy biologicznej. |
| 3. | Zachowania i segmentacja klientów, kryteria efektywnej segmentacji. Strategie wyboru rynku docelowego (targeting). |
| 4. | Kompozycja marketingu mix w organizacjach odnowy biologicznej. |
| 5. | Analiza SWOT jako narzędzie wyboru atrakcyjnych kierunków działania organizacji. Zaliczenie przedmiotu. |
| **Psychologiczne podstawy odnowy biologicznej -10 godz./1pkt ECTS** | |
| 1. | Psychosomatyka – wpływ psychiki na choroby somatyczne |
| 2. | Stres, jego uwarunkowania, objawy i sposoby radzenia sobie |
| 3. | Inteligencja emocjonalna, techniki samoregulacji emocjonalnej |
| 4. | Wybrane aspekty komunikacji interpersonalnej w kontekście kontaktu z pacjentem |
| 5 | Wpływ diety, rytmu dobowego, stylu życia na zdrowie psychiczne |
| **Wybrane elementy terapii ruchem – 10 godz./1 pkt ECTS** | |
| 1. | Wstęp do zagadnienia terapii ruchem |
| 2. | Podstawy terapii i treningu z ograniczonym przepływem krwi |
| 3. | Trening powięziowy |
| 4. | Podstawowe wzorce ruchowe człowieka |
| 5. | Flossing w terapii i treningu zdrowotnym oraz sportowym |
| 6. | Trening okluzyjny, **trening BFR** (Blood Flow Restriction Training) |
| 7. | Praktyczny aspekt treningu powięziowego |
| 8. | Trening oparty o wzorce ruchowe |
| **Wybrane zagadnienia Teorii Treningu Sportowego-10 godz/1pkt ECTS** | |
| 1. | Identyfikacja talentu i potencjału sportowego |
| 2. | Zadania procesu treningowego |
| 3. | Zasady procesu treningowego |
| 4. | Diagnostyka stanu wytrenowania zawodnika |
| 5. | Periodyzacja treningu sportowego |
| 6. | Planowanie i programowanie treningu |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Gieremek K.,Dec L.: Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990. 2. Gieremek K.,Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna w sporcie. AWF Katowice. Katowice 2000. 3. Janiszewski M.: Elementy odnowy biologicznej. PWN Łódź 1994. 4. Jethon Z.: Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji. PZWL. Warszawa 1977. 5. Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie Wydawnictwo AWF Warszawa 1989. 6. Magiera L,.: Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. BIO- STYL. Kraków 2007. 7. Szyndera M.: Odnowa biologiczna. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Red. J. Fenczyn, 8. T. Kasperczyk. PZWL. Warszawa 1996. 9. Konturek S. „Fizjologia człowieka” Urban &Partner, Wrocław 2007 10. Traczyk W.,, Trzebski A. „Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej” PZWL Warszawa 2001. 11. Górski J. „Fizjologia człowieka” Warszawa PZWL 2010. 12. Ganong W.F. ,,Fizjologia” PZWL Warszawa 2007 13. Górski J.: „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” PZWL Warszawa 2011, 2015, 2019 14. Bukowska-Piestrzyńska Agnieszka, Marketing usług zdrowotnych, Wyd. CeDeWu Sp. z o.o.2017. 15. Grzeganek–Więcek B, Hadzik A, Kantyka J., Cieślikowski K., Anatomia organizacji sportowych i turystycznych. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach, Katowice 2014. 16. Armstrong G., Kotler Ph., Marketing. Wprowadzenie. Oficyna Wolters Kluwer Business. Warszawa 2015. 17. Dietetyka sportowa - Barbara Frączek, Jarosław Krzywański , Hubert Krzysztofiak- PZWL 18. 2. Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie"- AWF Katowice, Katowice 2017 19. 3. Clinical Sports Nutrition- Louise Burke 20. Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1997). Psychologia społeczna. Serce i umysł. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka. 21. Goleman, D., & Jankowski, A. (1999). Inteligencja emocjonalna w praktyce. Media Rodzina. 22. Heszen, I. (2013). Psychologia stresu, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 23. Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. (2012). Psychologia i Życie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.   24. Zając A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016  25. Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013  26. Tsatsouline P. Rozciąganie odprężone. Wydawnictwo AHA, 2012  27. Nelson A.G., Kokkonen J. Anatomia stretchingu, Studio Astropsychologii, 2011  28. Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1993.  29. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, 2009.    **Literatura uzupełniająca:**   1. Michalski E., Marketing. Podręcznik akademicki, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2017. 2. Pomykalski A., Zarządzanie i planowanie marketingowe, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2017 3. 1. Brzozowski K.,Herzig M.|: Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Polska korporacja menadżerów sportu. Biblioteka menadżera sportu. Warszawa 2001. 4. Kozłowski S.: Granice przystosowania. Wiedza Powszechna Warszawa 1986. 5. Birch K., Mac Laren, K. George „Fizjologia sportu” PWN, Warszawa 2008. 6. Jaskólski A. „Fizjologia wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka” AWF Wrocław, 2005. 7. Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2008 8. Żywienie w sporcie- Anita Bean 9. Sports Nutrition: From Lab to Kitchen- Asker Jeukendrup 10. Maultsby, M. C. (2008). Racjonalna terapia zachowania: podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej. 11. Ogden, J. (2011). Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 12. Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010. 13. Drabik J.: Mierzenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk, 1997 |

|  |
| --- |
| **Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia** |
| Zaliczenie na ocenę.  Kryteria oceny: - aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych, sprawdzian umiejętności praktycznych.  Przedstawienie opracowania w postaci prezentacji multimedialnej.  Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów  **Forma zaliczenia:**  Test pisemny sprawdzający wiedzę, umiejętności i postawy z zakresu określonego w efektach kształcenia.  **Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest:**  - obecność na wszystkich zajęciach ćwiczeniowych z wyjątkiem 1 dopuszczalnej nieobecności (nie dotyczy osób studiujących zgodnie z IOS lub IPSPN),  - aktywny udział w zajęciach  - zaliczenie na ocenę prezentacji i sprawozdania pisemnego z zagadnień omawianych na ćwiczenia  - studiowanie wskazanych materiałów źródłowych |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| O- ocena programu usprawniania, odpowiedź ustna  U – sprawdzian umiejętności praktycznych  Z – zeszyt obserwacji studenta  P- prezentacja opracowań własnych.  Metody podsumowujące:  Test pisemny sprawdzający wiedzę, umiejętności z zakresu określonego w efektach kształcenia  Kryteria wystawiania ocen z testu pisemnego :  **Ocena bardzo dobra**: student zna i potrafi stosować terminologią z zakresu określonego w treściach programowych, zna zagadnienia zmian zachodzących w organizmie pod wpływem różnych typów wysiłków fizycznych. Potrafi opisać efekty fizjologiczne treningu sportowego, ich mechanizmy oraz ich znaczenie. Student potrafi dokonać analizy podstawowych wskaźników czynności organizmu człowieka oraz trafnej interpretacji wyników badań fizjologicznych w oparciu o wiedzę wymienioną w treściach kształcenia.  **Ocena dobra**: student zna i potrafi stosować podstawową terminologią z zakresu zmian zachodzących w organizmie człowieka pod wpływem różnych typów wysiłków fizycznych oraz treningu sportowego, ale ma trudności z wyjaśnieniem ich mechanizmów oraz znaczenia, student posiada umiejętność analizowania podstawowych wskaźników czynności organizmu człowieka, jednak ma pewne trudności z ich prawidłową interpretacją w oparciu o wiedzę wymienioną w treściach kształcenia.  **Ocena dostateczna**: student zna podstawową terminologię z zakresu określonego w treściach programowych przedmiotu, ale ma trudności w jej prawidłowym stosowaniu, student zna podstawowe zmiany zachodzące w organizmie człowieka w spoczynku, w wysiłku fizycznym oraz w wyniku treningu sportowego, ale nie potrafi wyjaśnić ich mechanizmów oraz znaczenia, student potrafi dokonać analizy niektórych wskaźników czynności ustroju bez pełnej interpretacji wyników opisujących procesy fizjologiczne.  **Ocena końcowa z przedmiotu** jest średnią oceny z testu pisemnego oraz oceny z ustnych prezentacji i sprawozdań z realizowanych ćwiczeń praktycznych (średnia cząstkowych ocen). |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Ćwiczenia, projekt, prezentacja multimedialna, dyskusja dydaktyczna** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów** | **Stacjonarne** |  |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | **156** | |
|  |  | |
| **Samodzielna praca studenta:** | 156 | |
|  |  | |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **312 godzin**, co odpowiada 12 **punktom ECTS** | | |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Przedmiotowe efekty uczenia się** | **Sprawdzian praktyczny** | **Sprawdzian/egzamin pisemny** | **Projekt / prezentacja** | **Obserwacja**  **/dyskusja dydaktyczna** |
| Wiedza  /1-4/ |  | X |  |  |
| Umiejętności  /1 – 4/ | X |  | X | X |
| Kompetencje  / 1-4/ |  |  |  | X |