

**Poznańska Akademia Medyczna**  
**Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I**  
**Wydział Nauk Medycznych –**  
**Kierunek Fizjoterapia**  
**Jednolite Studia Magisterskie**  
**Sylabus Przedmiotowy**

**Informacje ogólne**

Nazwa przedmiotu: Odnowa biologiczna w sporcie					
<b>1. Kod przedmiotu: 4F/8-83</b>			<b>2. Liczba punktów ECTS: 4</b>		
<b>3. Kierunek:</b>	Fizjoterapia	<b>7. Liczba godzin:</b>	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
<b>4. Specjalność:</b>	Fizjoterapia w sporcie z elementami odnowy biologicznej	<b>8. Studia stacjonarne:</b>			
<b>5. Rok studiów</b>	4	<b>9. Studia niestacjonarne:</b>	60	30	30
<b>6. Semestr:</b>	8	<b>10. Poziom studiów:</b>	JSM		
<b>11. Profil kształcenia</b>	Praktyczny	<b>12. Język wykładowy:</b>	polski		

**Informacje szczegółowe**

<b>1.Cele przedmiotu /cele uczenia się</b>	
C1.	Zaznajomienie studentów z podstawowymi pojęciami z zakresu odnowy biologicznej.
C 2.	Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej procesów zmęczeniowych zachodzących w organizmie oraz patogenezy urazów sportowych.
C 3.	Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej nowoczesnych systemów i środków stosowanych we współczesnej odnowie biologicznej u sportowców.
C 4.	Przekazanie wiedzy pomocnej w zrozumieniu przyczyn i mechanizmów powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych.
C 5.	Poznanie i umiejętność wykonywania zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej

C 6.	Poznanie i nabycie umiejętności planowania odnowy biologicznej oraz praktycznego posługiwania się dostępnymi środkami biomedycznymi wspomagającymi restytucję powysiłkową
C 7.	Zaznajomienie z zasadami prowadzenie odnowy biologicznej dla osób uprawiających sport rekreacyjnie

## 2. Wymagania wstępne:

Podstawy z zakresu fizykoterapii  
Wiedza praktyczna i teoretyczna z anatomii, biomechaniki klinicznej, kinezyterapii, terapii manualnej, metod specjalnych fizjoterapii.

## 3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K2P_W01S2	P82_W01	Zna podstawowe terminy stosowane w odnowie biologicznej.	Egzamin	C1
K2P_W02S2	P82_W02	Zna zasady programowania obciążeń wysiłkowych i wie jak przebiegają procesy zmęzeniowe zachodzące w organizmie	Egzamin	C2
K2P_W03S2	P82_W03	Potrafi właściwie przedstawić patogenezę urazów sportowych.	Egzamin	C2
K2P_W04S2	P82_W04	Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną w zakresie podstaw traumatologii sportu oraz potrafi scharakteryzować metody treningu	Egzamin	C2

K2P_W05S2	P82_W05	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy i wie jak postępować przy urazach.	Egzamin	C2
K2P_W07S2	P82_W06	Zna podstawowe zasady profilaktyki uszkodzeń sportowych.	Egzamin	C5
K2P_W08S2	P82_W07	Posiada wiedzę teoretyczną z zakresu metod fizjoterapeutycznych stosowanych w sporcie: hydroterapia, kinezyterapia, fizykoterapia, drenaż limfatyczny oraz masaż sportowy.	Egzamin	C5-C7
<i>W zakresie umiejętności</i>				
<b>Symbol kierunkowego o efekcie uczenia</b>	<b>Symbol przedmiotowego efektu uczenia</b>	<b>Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego</b>	<b>Sposób weryfikacji efektu</b>	<b>Symbol postawionego celu/ów</b>
K2P_U01S2	P82_U01	Posiada umiejętność pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych, przeprowadzenia i interpretacji wyników prób i testów wysiłkowych.	Zaliczenie praktyczne	C2
K2P_U02S2	P82_U02	Potrafi posługiwać się terminologią z zakresu patofizjologii.	Zaliczenie praktyczne	C2,C4
K2P_U03S2	P82_U03	Posiada umiejętność planowania zabiegów odnowy biologicznej służących regeneracji organizmu sportowca.	Zaliczenie praktyczne	C5, C6
K2P_U04S2	P82_U04	Posiada umiejętność prawidłowego doboru oraz stosowania w praktyce zabiegów fizykalnych, kinezyterapeutycznych w odnowie biologicznej i sporcie.	Zaliczenie praktyczne	C5
K2P_U05S2	P82_U05	Potrafi zastosować taping, masaż sportowy oraz drenaż limfatyczny w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej.	Zaliczenie praktyczne	C5, C6
K2P_U06S2	P82_U06	Potrafi określić i zrealizować cel treningu zdrowotnego poprzez wybrane formy aktywności ruchowej; potrafi przygotować i przeprowadzić jednostkę treningu zdrowotnego do wybranego tematu.	Zaliczenie praktyczne	C6, C7

<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>				
<b>Symbol kierunkowego o efekcie uczenia</b>	<b>Symbol przedmiotowego efektu uczenia</b>	<b>Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego</b>	<b>Sposób weryfikacji efektu</b>	<b>Symbol postawionego celu/ów</b>
K2P_KS01S2	P82_KS01	Wykazuje kreatywność w doborze odpowiedniej metody fizjoterapeutycznej poprzez ciągłe doskonalenie.	Dyskusja, obserwacja	C3
K2P_KS02S2	P82_KS02	Gotów do pracy zespołowej przy konkretnym zawodniku lub grupie zawodników.	Dyskusja, obserwacja	C2-C4
K2P_KS03S2	P82_KS03	Okazuje szacunek wobec sportowców dbając o prestiż i dobro swojego zawodu.	Dyskusja, obserwacja	C4
K2P_KS05S2	P82_KS04	Wykazuje postawę promującą potrzebę rehabilitacji oraz profilaktyki w przebiegu kariery sportowej.	Dyskusja, obserwacja	C6,C7

<b>4. Treści programowe:</b>		
<b>Symbol treści programowych uczenia</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Odniesienie do efektów uczenia-Symbol</b>
T1	Rodzaje wypoczynku oraz właściwości procesów wypoczynkowych	K2P_W01S2 K2P_KS02S2
T2	Uszkodzenia aparatu ruchu występujące w sporcie	K2P_W02S2 K2P_W03S2
T3	Pierwsza pomoc w wypadkach sportowych i zasady rehabilitacji po urazach	K2P_W04S2 K2P_W05S2 K2P_KS02S2
T4	Profilaktyka uszkodzeń aparatu ruchu	K2P_W07S2
T5	Zmiany przeciążeniowe narządu ruchu	K2P_W02S2 K2P_W04S2
T6	Zmiany przeciążeniowe narządów wewnętrznych	K2P_W02S2 K2P_W04S2

T7	Środki wspomagające w sporcie	K2P_W08S2 K2P_U04S2 K2P_U05S2 K2P_KS05S2
T8	Środki dopingujące w sporcie	K2P_W07S2 K2P_KS03S2
T9	Żywnienie sportowca a jego wydolność fizyczna	K2P_W07S2 K2P_KS01S2
T10	Odwodnienie organizmu sportowca – przyczyny i skutki	K2P_W07S2 K2P_KS01S2
	ĆWICZENIA	
T1	Hydroterapia – właściwości wody, oddziaływanie na organizm, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów	K2P_U01S2
T2	Zabiegi hydroterapii - masaże podwodne, kąpiele wirowe, kąpiele perełkowe solankowe, masaż płaszczowy, bicz szkockie.	K2P_U03S2 K2P_U04S2
T3	Zabiegi SPA – charakterystyka, wskazania, przeciwwskazania	K2P_U01S2 K2P_U03S2 K2P_U04S2
T4	Masaż sportowy – techniki, wskazania, przeciwwskazania	K2P_U05S2 K2P_KS05S2
T5	Masaż sportowy w wybranych dyscyplinach	K2P_U05S2 K2P_KS05S2
T6	Zasady wykonywania stretchingu	K2P_U05S2 K2P_KS05S2
T7	Rodzaje i przyczyny uszkodzeń w aparacie ruchu	K2P_W02S2 K2P_W03S2
T8	Uszkodzenia i zmiany przeciążeniowe w kończynie górnej	K2P_U01S2 K2P_U02S2 K2P_U03S2
T9	Uszkodzenia i zmiany przeciążeniowe w kończynie dolnej	K2P_U01S2 K2P_U02S2 K2P_U03S2
T10	Profilaktyka uszkodzeń	K2P_U06S2
T11	Zasady współpracy lekarza, fizjoterapeuty, trenera	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2
T12	Żywnienie sportowców	K2P_KS02S2 K2P_KS01S2
T13	Układanie diety dla zawodników wybranych dyscyplin sportowych	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2

T14	Zasady programowania odnowy biologicznej	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2
T15	Planowanie odnowy biologicznej dla zawodników wybranych dyscyplin sportowych	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2

### 5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Egzamin ustny z części teoretycznej oraz zaliczenie praktyczne.

Na ocenę 2:

Student nie zna zasad procesu terapeutycznego;

nie potrafi ocenić przydatności typowych metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji zadań; nie potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności oraz metodycznych związanych z konkretnym przypadkiem; nie posiadał umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji.

Na ocenę 3:

Student zna dostatecznie, lecz nie dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi dostatecznie, lecz z błędami ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować dostatecznie podstawowe umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał dostateczne lecz minimalne umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Na ocenę 4:

Student zna dobrze, lecz z błędami dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi dobrze, lecz z błędami ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować dobrze podstawowe umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał dobre lecz z błędami umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Na ocenę 5:

Student zna bardzo dobrze, dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi bardzo dobrze ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować bardzo dobrze umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał bardzo dobre umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Ocena bardzo dobra - 91%-100% znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena ponad dobra - 84%-90% ponad dobra wiedza , umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena dobra – 75%-83% dobra wiedza , umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena dostateczna plus (dość dobry) – 69%-74%– dostateczna wiedza umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena dostateczna - 60%-68% dostateczna wiedza umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena niedostateczna - poniżej 60 % niezadowolająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

**6. Metody prowadzenia zajęć:**

Zajęcia prowadzone w formie wykładów, ćwiczenia praktyczne

**7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)**

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Bean A., Żywnienie w sporcie, kompletny przewodnik, Poznań 2008, Zysk i S-ka.	Magiera, L.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków: Biosport, 2011
Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa 2008, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.	Poinikowska, I.: Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa. Wwa: Medi Press, 2009
Bean A., Żywnienie w sporcie, kompletny przewodnik, Poznań 2008, Zysk i S-ka.	
Celejowa I., Żywnienie w treningu i walce sportowej, Warszawa 2001, COS, Biblioteka Trenera.	Maughan R., Louise B., Żywnienie a zdolność do wysiłku, Kraków 2000, Medicina Sportiva.
Dziak A., Zbigniew R., Traumatologia sportowa, Warszawa 2000, COS, Biblioteka Trenera.	Magiera, L.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków: Biosport, 2011
Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa 2008, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.	Poinikowska, I.: Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa. Wwa: Medi Press, 2009

**8. Kalkulacja ECTS – proponowana:  
(na podstawie poniższego przykładu)**

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		40
Praca własna studenta		50
Suma godzin	90	

Liczba punktów ECTS wykłady	
Liczba punktów ECTS kształcenie na odległość	
Liczba punktów ECTS ćwiczenia	
Suma punktów ECTS	4

*Niniejszy dokument jest własnością Poznańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.*