

**WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –
KIERUNEK FIZJOTERAPIA**

SYLABUS PRZEDMIOTOWY

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Odnowa biologiczna w sporcie					
1. Kod przedmiotu: 4F/8-82		2. Liczba punktów ECTS: 4			
3. Kierunek:	Fizjoterapia	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:	Fizjoterapia w sporcie z elementami odnowy biologicznej	8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	4	9. Studia niestacjonarne:	60	30	30
6. Semestr:	8	10. Poziom studiów:	JSM		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy:					
11. Profil kształcenia	Praktyczny	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

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

2.Cele przedmiotu /cele uczenia się 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C1.	Zaznajomienie studentów z podstawowymi pojęciami z zakresu odnowy biologicznej.
C 2.	Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej procesów zmęczenia 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

3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
<i>W zakresie wiedzy</i>				
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 O.W2 O.W3 O.W7	P82_W01	Zna podstawowe terminy stosowane w odnowie biologicznej.	Egzamin	C1
K2P_W02S2 O.W10 O.W11	P82_W02	Zna zasady programowania obciążeń wysiłkowych i wie jak przebiegają procesy zmęzeniowe zachodzące w organizmie	Egzamin	C2
K2P_W03S2 O.W2 O.W3 O.W7	P82_W03	Potrafi właściwie przedstawić patogenezę urazów sportowych.	Egzamin	C2
K2P_W04S2 O.W2 O.W3 O.W7	P82_W04	Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną w zakresie podstaw traumatologii sportu oraz potrafi scharakteryzować metody treningu	Egzamin	C2
K2P_W05S2 O.W2 O.W3 O.W7	P82_W05	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy i wie jak postępować przy urazach.	Egzamin	C2
K2P_W07S2 O.W2 O.W3 O.W7	P82_W06	Zna podstawowe zasady profilaktyki uszkodzeń sportowych.	Egzamin	C5

K2P_W08S2 O.W2 O.W3 O.W7	P82_W07	Posiada wiedzę teoretyczną z zakresu metod fizjoterapeutycznych stosowanych w sporcie: hydroterapia, kinezyterapia, fizykoterapia, drenaż limfatyczny oraz masaże sportowy.	Egzamin	C5-C7
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu uczenia	Symbol przedmiotowego efektu uczenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K2P_U01S2 O.U2	P82_U01	Posiada umiejętność pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych, przeprowadzenia i interpretacji wyników prób i testów wysiłkowych.	Zaliczenie praktyczne	C2
K2P_U02S2 O.U3 O.U4 O.U9	P82_U02	Potrafić posługiwać się terminologią z zakresu patofizjologii.	Zaliczenie praktyczne	C2,C4
K2P_U03S2 O.U3 O.U4	P82_U03	Posiada umiejętność planowania zabiegów odnowy biologicznej służących regeneracji organizmu sportowca.	Zaliczenie praktyczne	C5, C6
K2P_U04S2 O.U3 O.U4 O.U9 O.U1	P82_U04	Posiada umiejętność prawidłowego doboru oraz stosowania w praktyce zabiegów fizykalnych, kinezyterapeutycznych w odnowie biologicznej i sporcie.	Zaliczenie praktyczne	C5
K2P_U05S2 O.U3 O.U4 O.U9 O.U1	P82_U05	Potrafi zastosować taping, masaż sportowy oraz drenaż limfatyczny w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej.	Zaliczenie praktyczne	C5, C6
K2P_U06S2 O.U3 O.U4 O.U9 O.U1	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
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu uczenia	Symbol przedmiotowego efektu uczenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K2P_KS01S2 O.K2	P82_K01	Wykazuje kreatywność w doborze odpowiedniej metody fizjoterapeutycznej poprzez ciągłe	Dyskusja, obserwacja	C3

		dokształcanie.		
K2P_KS02S2 P.K5 O.K6	P82_K02	Gotów do pracy zespołowej przy konkretnym zawodniku lub grupie zawodników.	Dyskusja, obserwacja	C2-C4
K2P_KS03S2 O.K4	P82_K03	Okazuje szacunek wobec sportowców dbając o prestiż i dobro swojego zawodu.	Dyskusja, obserwacja	C4
K2P_KS05S2 O.K3	P82_K04	Wykazuje postawę promującą potrzebę rehabilitacji oraz profilaktyki w przebiegu kariery sportowej.	Dyskusja, obserwacja	C6,C7

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych uczenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów uczenia-Symbol
T1	Rodzaje wypoczynku oraz właściwości procesów wypoczynkowych	K2P_W01S2 K2P_KS02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T2	Uszkodzenia aparatu ruchu występujące w sporcie	K2P_W02S2 K2P_W03S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T3	Pierwsza pomoc w wypadkach sportowych i zasady rehabilitacji po urazach	K2P_W04S2 K2P_W05S2 K2P_KS02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10

		O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T4	Profilaktyka uszkodzeń aparatu ruchu	K2P_W07S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T5	Zmiany przeciążeniowe narządu ruchu	K2P_W02S2 K2P_W04S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T6	Zmiany przeciążeniowe narządów wewnętrznych	K2P_W02S2 K2P_W04S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T7	Środki wspomagające w sporcie	K2P_W08S2 K2P_U04S2 K2P_U05S2 K2P_KS05S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T8	Środki dopingujące w sporcie	K2P_W07S2

		K2P_KS03S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T9	Żywienie sportowca a jego wydolność fizyczna	K2P_W07S2 K2P_KS01S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T10	Odwodnienie organizmu sportowca – przyczyny i skutki	K2P_W07S2 K2P_KS01S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T1	Hydroterapia – właściwości wody, oddziaływanie na organizm, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów	K2P_U01S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T2	Zabiegi hydroterapii - masaże podwodne, kąpiele wirowe, kąpiele perełkowe solankowe, masaż płaszczowy, bicz szkockie.	K2P_U03S2 K2P_U04S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2,

		O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T3	Zabiegi SPA – charakterystyka, wskazania, przeciwwskazania	K2P_U01S2 K2P_U03S2 K2P_U04S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T4	Masaż sportowy – techniki, wskazania, przeciwwskazania	K2P_U05S2 K2P_KS05S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T5	Masaż sportowy w wybranych dyscyplinach	K2P_U05S2 K2P_KS05S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T6	Zasady wykonywania stretchingu	K2P_U05S2 K2P_KS05S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T7	Rodzaje i przyczyny uszkodzeń w aparacie ruchu	K2P_W02S2 K2P_W03S2 O.W2 O.W3

		O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T8	Uszkodzenia i zmiany przeciążeniowe w kończynie górnej	K2P_U01S2 K2P_U02S2 K2P_U03S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T9	Uszkodzenia i zmiany przeciążeniowe w kończynie dolnej	K2P_U01S2 K2P_U02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6 K2P_U03S2
T10	Profilaktyka uszkodzeń	K2P_U06S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T11	Zasady współpracy lekarza, fizjoterapeuty, trenera	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6

T12	Żywienie sportowców	K2P_KS02S2 K2P_KS01S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T13	Układanie diety dla zawodników wybranych dyscyplin sportowych	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T14	Zasady programowania odnowy biologicznej	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6
T15	Planowanie odnowy biologicznej dla zawodników wybranych dyscyplin sportowych	K2P_KS01S2 K2P_KS02S2 O.W2 O.W3 O.W7 O.W10 O.U2,O.U3, O.U4,O.U1, O.U9,O.K2, O.K3,O.K4, O.K5,O.K6

5. Warunki zaliczenia:

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

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zaliczanie kolokwii

częstkowych

Zaliczenie teoretyczne z materiałów wykładowych, zaliczenie praktyczne.

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	Godziny na realizację/studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		60
Indywidualna praca studenta		60
SUMA GODZIN		120
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		4

Niniejszy dokument jest własnością ANSM im. Księcia Mieszka I w Poznaniu 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.

