

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Podstawy odnowy biologicznej					
1. Kod przedmiotu: IWF-II/3, 4-53sd		2. Liczba punktów ECTS: 5			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	50	20	30
5. Rok studiów	II 3, 4	9. Studia niestacjonarne:	30	12	18
6. Semestr:		10. Poziom studiów:	pierwszy		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy)					
11. Forma zaliczenia:	Egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	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 prowadzenia odnowy biologicznej dla osób uprawiających sport rekreacyjnie

2. Wymagania wstępne:

Podstawy z zakresu fizykoterapii
Wiedza praktyczna i teoretyczna z anatomii, biomechaniki, kinezyterapii, terapii manualnej.

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu kształcenia	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W01SD	P53SD-W01	Zna podstawowe terminy stosowane w odnowie biologicznej.	Kolokwium	C1
K1A_W22, K1A_W02SD	P53SD- W02	Zna zasady programowania obciążeń wysiłkowych i wie jak przebiegają procesy zmęczeniowe zachodzące w organizmie	Kolokwium	C2
K1A_W20, K1A_W03SD	P53SD- W03	Potrafi właściwie przedstawić patogenezę urazów sportowych.	Kolokwium	C2
K1A_W22, K1A_W04SD	P53SD- W04	Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną w zakresie podstaw traumatologii sportu oraz potrafi scharakteryzować metody treningu	Kolokwium/aktywność	C2
K1A_W08, K1A_W05SD	P53SD- W05	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy i wie jak postępować przy urazach.	Kolokwium/aktywność	C2
K1A_W07SD	P53SD- W06	Zna podstawowe zasady profilaktyki uszkodzeń sportowych.	Kolokwium/aktywność	C5
K1A_W08SD	P53SD- W07	Posiada wiedzę teoretyczną z zakresu metod fizjoterapeutycznych stosowanych w sporcie: hydroterapia, kinezyterapia, fizykoterapia, drenaż limfatyczny oraz masaż sportowy.	Kolokwium/aktywność	C5-C7
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U01SD	P53SD- U01	Posiada umiejętność pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych, przeprowadzenia i interpretacji wyników prób i testów	Wywiad/aktywność/kolokwium	C2

		wysiłkowych.		
K1A_U02SD	P53SD- U02	Potrafić posługiwać się terminologią z zakresu fizjologii i patofizjologii.	Aktywność/kolokwium	C2,C4
K1A_U03SD	P53SD- U03	Posiada umiejętność planowania zabiegów odnowy biologicznej służących regeneracji organizmu sportowca.	Prezentacja, praca pisemna	C5, C6
K1A_U04SD	P53SD- U04	Posiada umiejętność prawidłowego doboru oraz stosowania w praktyce zabiegów fizykalnych, kinezyterapeutycznych w odnowie biologicznej i sporcie.	Wywiad/aktywność/kolokwium	C5
K1A_U05SD	P53SD- U05	Potrafi zastosować taping, masaż sportowy oraz drenaż limfatyczny w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej.	Wywiad/aktywność/kolokwium	C5, C6
K1A_U18, K1A_U06SD	P53SD- U06	Potrafi określić i zrealizować cel treningu zdrowotnego poprzez wybrane formy aktywności ruchowej; potrafi przygotować i przeprowadzić jednostkę treningu zdrowotnego do wybranego tematu.	Prezentacja, aktywność	C6, C7
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_KS01SD	P53SD- K01	Wykazuje kreatywność w doborze odpowiedniej metody fizjoterapeutycznej poprzez ciągłe doskonalenie.	Obserwacja	C3
K1A_KS06, K1A_KS02SD	P53SD- K03	Gotów do pracy zespołowej przy konkretnym zawodniku lub grupie zawodników.	Obserwacja	C2-C4
K1A_KS07, K1A_KS03SD	P53SD- K03	Okazuje szacunek wobec sportowców dbając o prestiż i dobro swojego zawodu.	Obserwacja	C4
K1A_KS05SD	P53SD- K04	Wykazuje postawę promującą potrzebę rehabilitacji oraz profilaktyki w przebiegu kariery sportowej.	Dyskusja	C6,C7

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol
Wykłady		
T1	Rodzaje wypoczynku oraz właściwości procesów wypoczynkowych	K1A_W22, K1A_U18, K1A_KS07,

		K1A_W01SD K1A_KS02SD
T2	Uszkodzenia aparatu ruchu występujące w sporcie	K1A_W02SD K1A_W03SD
T3	Pierwsza pomoc w wypadkach sportowych i zasady rehabilitacji po urazach	K1A_W20, K1A_W08, K1A_KS07, K1A_W04SD K1A_W05SD K1A_KS02SD
T4	Profilaktyka uszkodzeń aparatu ruchu	K1A_W08, K1A_KS07, K1A_W07SD
T5	Zmiany przeciążeniowe narządu ruchu	K1A_W08, K1A_KS07, K1A_W02SD K1A_W04SD
T6	Zmiany przeciążeniowe narządów wewnętrznych	K1A_W08, K1A_KS07, K1A_W02SD K1A_W04SD
T7	Środki wspomagające w sporcie	K1A_W08SD K1A_U04SD K1A_U05SD K1A_KS05SD
T8	Środki dopingujące w sporcie	K1A_W22, K1A_U18, K1A_KS07, K1A_W07SD K1A_KS03SD
T9	Żywienie sportowca a jego wydolność fizyczna	K1A_W07SD K1A_KS01SD
T10	Odwodnienie organizmu sportowca – przyczyny i skutki	K1A_W07SD K1A_KS01SD
Ćwiczenia		
T1	Hydroterapia – właściwości wody, oddziaływanie na organizm, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów	K1A_U01SD
T2	Zabiegi hydroterapii - masaże podwodne, kąpiele wirowe, kąpiele perełkowe solankowe, masaż płaszczowy, bicz szkockie.	K1A_U03SD K1A_U04SD
T3	Zabiegi SPA – charakterystyka, wskazania, przeciwwskazania	K1A_U01SD K1A_U03SD K1A_U04SD
T4	Masaż sportowy – techniki, wskazania, przeciwwskazania	K1A_U05SD K1A_KS05SD
T5	Masaż sportowy w wybranych dyscyplinach	K1A_U05SD K1A_KS05SD
T6	Zasady wykonywania stretchingu	K1A_U05SD K1A_KS05SD
T7	Rodzaje i przyczyny uszkodzeń w aparacie ruchu	K1A_W08, K1A_KS07, K1A_W02SD K1A_W03SD
T8	Uszkodzenia i zmiany przeciążeniowe w kończynie górnej	K1A_U01SD K1A_U02SD

		K1A_U03SD
T9	Uszkodzenia i zmiany przeciążeniowe w kończynie dolnej	K1A_W08, K1A_KS07, K1A_U01SD K1A_U02SD K1A_U03SD
T10	Profilaktyka uszkodzeń	K1A_U06SD
T11	Zasady współpracy lekarza, fizjoterapeuty, trenera	K1A_KS01SD K1A_KS02SD
T12	Żywnienie sportowców	K1A_KS02SD K1A_KS01SD
T13	Układanie diety dla zawodników wybranych dyscyplin sportowych	K1A_KS01SD K1A_KS02SD
T14	Zasady programowania odnowy biologicznej	K1A_KS01SD K1A_KS02SD
T15	Planowanie odnowy biologicznej dla zawodników wybranych dyscyplin sportowych	K1A_KS01SD K1A_KS02SD

5. Warunki zaliczenia:

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

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zaliczanie kolokwium częściowych.

6. Metody prowadzenia zajęć:

Zajęcia prowadzone w formie wykładów, zajęcia problemowe, 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.	Maughan R., Louise B., Żywnienie a zdolność do wysiłku, Kraków 2000, Medicina Sportiva.
Celejowa I., Żywnienie w treningu i walce sportowej, Warszawa 2001, COS, Biblioteka Trenera.	Magiera, L.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków: Biosport, 2011
Dziak A., Zbigniew R., Traumatologia sportowa, Warszawa 2000, COS, Biblioteka Trenera.	Poinikowska, I.: Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa. Wwa: Medi Press, 2009
Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa 2008, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	50	30
Praca własna studenta	30	50
Studia literaturowe	20	20
Przygotowanie prezentacji (<i>o ile występuje</i>)	10	10
SUMA GODZIN	110	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. 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.