

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA DLA NABORU 2018/2019

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia		FIZJOTERAPIA W SPORCIE I ODNOWIE BIOLOGICZNEJ		
2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł		Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Fizjoterapii		
3 Kod modułu (wypełnia koordynator ECTS)	4 Grupa treści kształcenia	5 Typ modułu		
	kierunkowego	fakultatywny		
6 Poziom studiów	7 Liczba punktów ECTS	8 Poziom przedmiotu		
jednolite studia magisterskie	2	podstawowy		
9 Rok studiów, semestr	10 Liczba godzin w semestrze		11 Liczba godzin w tygodniu	
Rok V, sem. 9	wyk.	ćw.	lab.	sem. zp
studia stacjonarne	30		2	
12 Język wykładowy: język polski				
13 Wykładowca (wykładowcy) Andrzej Gładoch, mgr				

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Znajomość anatomii i fizjologii narządu ruchu.
2. Znajomość podstaw fizjoterapii w ortopedii i traumatologii.
3. Znajomość podstaw fizjologii wysiłku.

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|---|
| C1 | Zapoznanie z terminologią oraz pojęciami stosowanymi w sporcie amatorskim i wyczynowym oraz zadaniami, systemem i zasadami stosowania środków odnowy biologicznej. Poznanie specyfiki cyklu treningowego. |
| C2 | Poznanie fizjologicznych podstaw wysiłku, wytrenowania organizmu oraz zmęczenia i wypoczynku a także sposobów prowadzenia restytucji powysiłkowej. |
| C3 | Poznanie metod i zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej po urazach sportowych w zależności od cyklu treningowego i poziomu wytrenowania zawodnika. |
| C4 | Nabywanie umiejętności organizacji i planowania procesu odnowy biologicznej prowadzonej w klubach sportowych i ośrodkach wypoczynkowych. |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Rozumie specyfikę sportu wyczynowego i amatorskiego, potrafi scharakteryzować każdy podokres rocznego cyklu treningowego. Zna założenia i środki odnowy biologicznej stosowane w sporcie.	C1, C2, C3
EK02	Potrafi omówić wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka oraz towarzyszące jemu procesy zmęczenia i wytrenowania. Zna sposoby prowadzenia restytucji powysiłkowej.	C2, C3
EK03	Potrafi scharakteryzować urazy powstałe na skutek przeciążeń treningowych w wybranych dyscyplinach sportowych, zna zasady postępowania po urazach i wie które z zabiegów odnowy biologicznej zastosować.	C1, C2, C3
EK04	Potrafi określić potrzeby zawodnika w poszczególnych fazach cyklu treningowego z uwzględnieniem dyscypliny sportowej i samodzielnie zaplanować program odnowy biologicznej w celu realizacji procesu rehabilitacji.	C1, C2, C3, C4

17 Treści programowe

	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Pojęcia związane z odnową biologiczną w sporcie.	2	EK01

ĆW2	Proces przetrenowania. Rodzaje i formy wypoczynku.	2	EK02, EK03
ĆW3	Specyfika treningu i odnowy biologicznej w zależności od płci i wieku sportowców.	2	EK01
ĆW4	Charakterystyka urazów w wybranych dyscyplinach sportowych. Ogólne zasady postępowania po urazach.	2	EK01, EK02, EK03
ĆW5	Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej po urazach sportowych: zabiegi ciepłe (sauny), peloidoterapia (fango, okłady i zawijania borowinowe i inne), kąpiele borowinowe, solankowe i inne).	4	EK01, EK02, EK03
ĆW6	Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej po urazach sportowych: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, fala uderzeniowa, laseroterapia, masaż sportowy, izometryczny, limfatyczny, masaż bańką próżniową itp.	4	EK01, EK02, EK03
ĆW7	Zasady stosowania stretchingu poszczególnych grup mięśniowych w wybranych dyscyplinach sportowych.	2	EK01, EK02, EK03, EK04
ĆW8	Ćwiczenia stosowane po urazach sportowych.	2	EK02, EK03, EK04
ĆW9	Zasady żywienia w poszczególnych okresach cyklu treningowego jako jeden ze środków wspomagających proces odnowy biologicznej.	2	EK02, EK03
ĆW10	Psychologiczne i psychoterapeutyczne środki odnowy biologicznej stosowane w sporcie.	2	EK02, EK04
ĆW11	Programowanie odnowy biologicznej w poszczególnych okresach cyklu treningowego.	2	EK02, EK03, EK04
ĆW12	Programowanie odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych.	2	EK02, EK03, EK04
ĆW13	Zaliczenie przedmiotu.	2	EK01, EK02, EK03, EK04
suma godzin		30	

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne
2. Pokaz
3. Omówienie
4. Ćwiczenia praktyczne w parach

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. Przygotowanie i aktywność na zajęciach praktycznych
- F2. Zaliczenie praktyczne
- P1. Test końcowy

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	6
Konsultacje	4
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2 (1ECTS=25h)

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Straburzyński G., Straburzyńska – Lupa A.: „Medycyna fizykalna”. PZWL, Warszawa 2000

2.	Kasperczyk T., Bator A.: „Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii”. AWF Kraków, Kraków 2000.
3.	Brotzman S.B.; Wilk K.E. „Rehabilitacja ortopedyczna” Elsevier Urban & Partner Wrocław 2011
4.	Magiera L., Walaszek R.: „Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej”. BIOSPORT, Kraków 2004.
Literatura uzupełniająca:	
1.	Gieremek K., Dec L.: „Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna”. Has-Med, Bielsko-Biała 2007, Wyd. III
2.	Barszowski P.: „Wspomaganie procesu treningowego”. COS, Warszawa 2000
3.	Dziak A., Tayara S.: „Urazy i uszkodzenia w sporcie”. Kasper, Kraków 2000.
4.	Tomaszewski W.: „Żywienie i wspomaganie treningu – poradnik praktyczny: Napoje elektrolitowe lub elektrolitowo – energetyczne – odżywki skutecznie zapobiegające odwodnieniu”. Medycyna Sportowa 1999.
22 Kryteria oceny *	
Zaliczenie zajęć praktycznych:	
- obecność, przygotowanie i aktywność na ćwiczeniach	
- ocena pozytywna z zaliczenia pisemnego powyżej 51% poprawnych odpowiedzi	
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1.	Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2.	Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3.	Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W01, K_W02, K_W04, K_W14, K_W15	C1, C2, C3	ĆW1, ĆW3 – ĆW7, ĆW13	1, 2, 3	F1, F2, P1
EK02	K_W01, K_W02, K_W03, K_W04, K_U13, K_U14, K_K05, K_K07	C2, C3	ĆW2, ĆW4 – ĆW13	1, 2, 3, 4	F1, F2, P1
EK03	K_W02, K_W10, K_W12, K_U02, K_U03, K_U04, K_K05, K_K07	C1, C2, C3	ĆW2, ĆW4 – ĆW9, ĆW11 – ĆW13	1, 2, 3, 4	F1, F2, P1
EK04	K_W08, K_W10, K_W11, K_W12, K_W14, K_W15, K_U07, K_U08, K_U11, K_U13, K_U14, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08, K_K10	C1, C2, C3, C4	ĆW7 – ĆW8, ĆW10 – ĆW13	1, 2, 3, 4	F1, F2, P1