

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

na rok akademicki 2019/2020

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Fizjoterapia w sporcie i odnowie biologicznej

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Fizjoterapii

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator
ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia kierunkowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia II stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok, semestr IV

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Zp

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Zp.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

15

30

1

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca dr Agata Poczarska-Głos

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Ukończony I stopień studiów z fizjoterapii

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 | Nabycie umiejętności organizacji i planowania procesu odnowy biologicznej prowadzonej w klubach sportowych i ośrodkach wypoczynkowych. |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych		
		odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
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 - wykłady	liczba godzin S odniesienie do efektów kształcenia
1. Organizacja zajęć, kryteria zaliczenia wykładów. Odnowa biologiczna – założenia i podstawowe pojęcia.		1 EK01
2. Specyfika sportu wyczynowego i amatorskiego.		1 EK01
3. Proces treningu sportowego – cykle i okresy treningowe. Plan treningowy – podokresy przygotowania ogólnego, specjalnego, głównego, przejściowego.		1 EK01
4. Fizjologiczne aspekty zmęczenia oraz ich profilaktyka. Proces przetrenowania.		1 EK02, EK03
5. Fizjologiczne aspekty restytucji i ich optymalizacja. Rodzaje i formy wypoczynku.		1 EK02, EK03
6. Wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka (poszczególne układy organizmu) Specyfika treningu i odnowy biologicznej w zależności od płci i wieku sportowców.		1 EK02
7. Systemy i zadania odnowy biologicznej. Zasady stosowania środków odnowy biologicznej w sporcie.		1 EK01
8-9. Charakterystyka urazów w wybranych dyscyplinach sportowych. Ogólne zasady postępowania po urazach.		2 EK01, EK02, EK03
10-12. 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, krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, fala uderzeniowa, laseroterapia, masaż sportowy, izometryczny, limfatyczny, masaż bańką próżniową.).		3 EK01, EK02, EK03
13. Substancje wspomagające profilaktykę stawów (preparaty kolagenowe – kolagen rybi; złoto koloidalne – chryzoterapia)		1 EK02, EK03, EK04
14. Programowanie odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych w poszczególnych okresach cyklu treningowego.		1 EK02, EK03, EK04

15. Zaliczenie wykładu.	1	EK01, EK02, EK03, EK04
suma godzin	15	
18 Narzędzia/metody/formy 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:		
• Wykłady	15	
• Zajęcia praktyczne	30	
Czas pracy własnej studenta:		
• Przygotowanie się do zajęć (do prezentacji, dyskusji, kolokwium)	10	
• Przygotowanie do egzaminu	5	
SUMA	60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	
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. Gieremek K., Dec L.: „Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna”. Has-Med, Bielsko-Biała 2007, Wyd. III		
Literatura uzupełniająca:		
1. Barszowski P.: „Wspomaganie procesu treningowego”. COS, Warszawa 2000.		
2. Dziak A., Tayara S.: „Urazy i uszkodzenia w sporcie”. Kasper, Kraków 2000.		
3. Magiera L., Walaszek R.: „Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej”. BIOSPORT, Kraków 2004.		
4. Kasperczyk T., Fenczyn J.: „Podręcznik odnowy psychosomatycznej”. PSWL, Warszawa 1996.		
5. Tomaszewski W.: „Żywnienie i wspomaganie treningu – poradnik praktyczny: Napoje elektrolitowe lub elektrolitowo – energetyczne – odżywki skutecznie zapobiegające odwodnieniu”. Medycyna Sportowa 1999 c.		

22 Formy oceny - szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie wykładów: test końcowy – ocena pozytywna w wyniku uzyskania powyżej 51% poprawnych odpowiedzi;

Zaliczenie zajęć praktycznych: obecność, przygotowanie i aktywność na ćwiczeniach oraz ocena pozytywna z zaliczenia praktycznego.

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

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W01, K_W02, K_W04, K_W14, K_W15	C1	W1 – W3, W7 – W8, W11; 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	W4 – W6, 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 – C3	W10 – W15, 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	C4	W10 – W15; ĆW7 – ĆW8, ĆW10 – ĆW13	1, 2, 3, 4	F1, F2, P1