

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia FIZJOTERAPIA W SPORCIE I ODNOWIE BIOLOGICZNEJ						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii						
3. Grupa treści kształcenia Nauki kierunkowe						
4. Typ przedmiotu Do wyboru						
5. Poziom studiów Studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu Średnio-zaawansowany						
8. Rok studiów, semestr II rok, semestr IV						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15					30	
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Agata Pocztarska-Głos, dr Andrzej Głądoch, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Ukończony I stopień studiów z fizjoterapii. Student powinien znać podstawy anatomii i fizjologii oraz wykazać się znajomością w zakresie podstaw fizjoterapii ogólnej, masażu i odnowy biologicznej.						
13. 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.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:				odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
WIEDZA						
EU01 Zna pojęcia, założenia oraz zadania związane ze sportem amatorskim i wyczynowym oraz treningiem sportowym.				K_W18		
EU02 Posiada wiedzę z zakresu procesów metabolicznych zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego oraz procesów fizjologicznych i biochemicznych skutków adaptacji				K_W02		

organizmu do wysiłku fizycznego. Zna objawy, przyczyny oraz rozumie mechanizmy procesów patologicznych zachodzących w tkankach i układach organizmu człowieka. Potrafi wymienić najczęstsze kontuzje charakterystyczne podczas uprawiania poszczególnych dyscyplin sportowych.	
EU03 Potrafi omówić zabiegi fizjoterapeutyczne stosowane w ramach leczenia i odnowy biologicznej po urazach sportowych.	K_W03, K_W12
EU04 Potrafi scharakteryzować zasady funkcjonowania oraz proces postępowania fizjoterapeutycznego w ośrodkach rehabilitacyjnych, medycyny sportowej i odnowy biologicznej.	K_W06, K_W15
UMIEJĘTNOŚCI	
EU05 Potrafi wykonać zabiegi fizjoterapeutyczne i odnowy biologicznej stosowane po zaistniałej kontuzji.	K_U03, K_U04, K_U15
EU06 Potrafi zaproponować odpowiedni program profilaktyczny/regeneracyjny/ usprawniania adekwatnie do występującego urazu z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i preferencji pacjenta.	K_U05, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU07 Potrafi określić potrzeby potencjalnego pacjenta w zakresie doboru zabiegów lub/i programów usprawniających, profilaktycznych, rekreacyjno-regeneracyjnych na podstawie istniejącej kontuzji oraz uzasadnić zaproponowany dobór form i zabiegów.	K_K03, K_K05, K_K09
EU08 Student wykazuje dbałość o stan zdrowia i poziom aktywności fizycznej, promując zdrowy styl życia.	K_K10
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1. Organizacja zajęć, kryteria zaliczenia wykładów. Komponenty kultury fizycznej. 2. Sprawność fizyczna – charakterystyka zdolności motorycznych (kondycyjne i koordynacyjne). 3. Wysiłek fizyczny. 4. Fizjologiczne aspekty zmęczenia oraz ich profilaktyka. 5. Wpływ treningu fizycznego na organizm człowieka (poszczególne układy organizmu) 6. Specyfika treningu sportowego. Struktura, rodzaje i cele treningu. 7. Proces treningu sportowego – cykle i okresy treningowe. 8. Plan treningowy – podokresy przygotowania ogólnego, specjalnego, głównego, przejściowego. 9. Uraz sportowy. Kryteria podziału urazów. 10. Charakterystyka urazów w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 11. Podstawowe zasady postępowania w leczeniu zachowawczym urazów sportowych. Schemat PRICE. 12. Efektywność wybranych metod fizjoterapeutycznych stosowanych w odnowie biologicznej w zależności od poziomu wytrenowania, podokresu treningowego i urazu sportowego. 13. Programowanie zabiegów fizykalnych i balneologicznych. Przegląd programów i pakietów zabiegowych w wiodących ośrodkach spa w Polsce. Omówienie przykładowych ofert zabiegowych.	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Specyfika treningu i odnowy biologicznej w zależności od płci, wieku sportowców i uprawianej dyscypliny sportowej. 2. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej po urazach sportowych: zabiegi ciepłe (sauny), peloidoterapia (fango, okłady i zawijania borowinowe i inne), hydroterapia, kąpiele borowinowe, solankowe i inne). 3. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej po urazach sportowych: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, fala uderzeniowa, laseroterapia, masaż sportowy, izometryczny, limfatyczny, masaż bańką próżniową itp. 4. Zasady stosowania stretchingu poszczególnych grup mięśniowych w wybranych dyscyplinach sportowych. 5. Ćwiczenia kinezyterapeutyczne stosowane po urazach sportowych. 6. Psychologiczne i psychoterapeutyczne środki odnowy biologicznej stosowane w sporcie.	

7. Programowanie odnowy biologicznej w poszczególnych okresach cyklu treningowego.
8. Programowanie odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych.
16. Narzędzia/metody dydaktyczne
1. Wykład informacyjny i konwersatoryjny
2. Dyskusja
3. Prezentacje multimedialne
4. Filmy dydaktyczne
5. Pokaz i objaśnienie
6. Ćwiczenia praktyczne w parach
7. Studiowanie literatury przedmiotu
8. Konsultacje
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)
F1. Obecność i aktywność na zajęciach – udział w dyskusji na wykładach.
F2. Opracowanie autorskiego programu usprawniającego /profilaktycznego/ regeneracyjnego dla wybranej jednostki adekwatnie do powstałego urazu.
P1. Zaliczenie końcowe z oceną na podstawie testu z treści realizowanych na wykładach
P2. Zaliczenie końcowe z oceną z ćwiczeń
18. Obciążenia pracą studenta
forma aktywności

- 16 – 17 dobry (4,0)
- 18 – 19 dobry plus (4,5)
- 20 – bardzo dobry (5,0)

Opcjonalnie: opracowanie autorskiego programu usprawniającego /profilaktycznego/ regeneracyjnego dla wybranej jednostki adekwatnie do powstałego urazu.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia będą się odbywały w sali wykładowej oraz pracowniach: masażu i odnowy biologicznej 10H i pracowni hydroterapii 05H w PSW w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem
5. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności nabytych w ramach szkolenia; „Skuteczne i umiejętne posługiwanie się własnym głosem”. Stosowanie umiejętności właściwego korzystania z aparatu głosu, m.in. odpowiedniego sposobu oddychania, właściwej intonacji i tempa mówienia w zależności od sytuacji, stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych i głosowych.

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**