

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa biologiczna z elementami terapii sportowej
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ASB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	8	0	0	18	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studenta do właściwego zaplanowania i realizowania programu odnowy biologicznej w sporcie.
Cel2 Zapoznanie ze specyfiką urazów sportowych oraz diagnostyki, profilaktyki i terapii najczęstszych problemów klinicznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii topograficznej i funkcjonalnej układu ruchu oraz fizjologii wysiłku i patofizjologii narządu ruchu
- 2 Umiejętność wykonania zabiegów fizykalnych i masażu klasycznego
- 3 Umiejętność stosowania testów funkcjonalnych i prowadzenia kinezyterapii

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość teorii zmęczenia i regeneracji. Zadań, środków i zasad stosowania odnowy biologicznej.
EK2 Wiedza: Znajomość specyfiki urazów sportowych, sposobów diagnostyki, zapobiegania i terapii.
EK3 Wiedza: Umiejętność samodzielnego doboru i wykonywania zabiegów oraz środków mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze oraz po pracy umysłowej. Prawidłowego łączenia sportu z nauką, pracą oraz wypoczynkiem.
EK4 Wiedza: Wykrywanie słabych ogniw w aparacie ruchu zawodnika, programowanie treningu prewencyjnego dla wybranych dyscyplin sportowych oraz zastosowanie terapii w wybranych stanach pourazowych i przeciążeniowych.
EK5 Wiedza: Dobór metod stabilizacji podczas treningu i zawodów. Wykonania wybranych technik tapingu sportowego i kinesiotapingu.
EK6 Kompetencje społeczne: świadomość norm i zasad etycznych. Myślenie i działanie w sposób kreatywny. Potrzeba ciągłego dokształcania się poprzez studia podyplomowe, specjalistyczne kursy.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Zmęczenie i regeneracja powysiłkowa. Metody wykrywania zespołu przetrenowania.	2
W2	Odnova biologiczna jako element treningu sportowego. Zadania i formy odnowy biologicznej	2
W3	System funkcjonalnej analizy ruchu - FMS	2
W4	Zastosowanie tapingu w sporcie z użyciem plastrów sztywnych i elastycznych	2
	RAZEM	8

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Planowanie zabiegów odnowy biologicznej w zależności od dyscypliny sportowej i cyklu treningowego	2
L2	Zastosowanie testu FMS w praktyce	2
L3	Diagnostyka i programowanie rehabilitacji po urazach barku w sportach wymagających czynności nad głową	2
L4	Diagnostyka i programowanie rehabilitacji po urazach kolana i stopy sportowców	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L5	Programowanie treningu prewencyjnego w wybranych dyscyplinach sportowych	2
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne
- M3 Dyskusja
- M4 Praca w grupach
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	16
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	16
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna teorię zmęczenia i regeneracji w stopniu dostatecznym oraz potrafi wymienić i omówić przynajmniej połowę zadań i środków odnowy biologicznej



NA OCENĘ 4	Student zna teorię zmęczenia i regeneracji w stopniu dobrym oraz potrafi wymienić i omówić większość zadań i środków odnowy biologicznej
NA OCENĘ 5	Student zna teorię zmęczenia i regeneracji w stopniu bardzo dobrym oraz potrafi wymienić i omówić wszystkie zadania i środki odnowy biologicznej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student zna specyfikę wybranych urazów sportowych, zna podstawowe testy diagnostyczne i podstawowe sposoby terapii
NA OCENĘ 4	Student zna specyfikę większości urazów sportowych, zna znaczną ilość testów diagnostycznych i sposoby terapii oparte na metodach terapeutycznych
NA OCENĘ 5	Student zna specyfikę większości urazów sportowych, zna znaczną ilość testów diagnostycznych i sposoby terapii oparte na metodach terapeutycznych, zna metody zapobiegania urazom
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykonać podstawowe zabiegi restrykcyjne. Umie zaplanować odnowę biologiczną w wybranych dyscyplinach sportowych. Umie udzielać porad dotyczących łączenia sportu z nauką, pracą oraz wypoczynkiem.
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykonać większość zabiegów restrykcyjnych. Umie zaplanować odnowę biologiczną w wybranych dyscyplinach sportowych w zależności od okresu treningowego. Umie udzielać porad dotyczących łączenia sportu z nauką, pracą oraz wypoczynkiem.
NA OCENĘ 5	Student potrafi wykonać wszystkie zabiegi restrykcyjne. Umie zaplanować odnowę biologiczną w większości dyscyplin sportowych w zależności od okresu treningowego. Umie udzielać porad dotyczących łączenia sportu z nauką, pracą oraz wypoczynkiem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykonać podstawowe testy diagnostyczne i dokonać ich analizy. Potrafi zaplanować trening zapobiegający urazom w wybranych dyscyplinach sportowych oraz prowadzić terapię z użyciem klasycznych metod
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykonać testy diagnostyczne i dokonać ich analizy. Potrafi zaplanować trening zapobiegający urazom w większości dyscyplin sportowych oraz prowadzić rehabilitację z użyciem klasycznych metod terapii oraz metod terapeutycznych
NA OCENĘ 5	Student potrafi wykonać testy diagnostyczne i dokonać ich analizy. Potrafi zaplanować trening zapobiegający urazom w większości dyscyplin sportowych oraz prowadzić z użyciem klasycznych metod rehabilitacji oraz metod terapeutycznych. Potrafi także modyfikować program terapii w zależności od potrzeb
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dobrać sposób stabilizacji oraz wykonać podstawowe techniki plastrowania na wybranych częściach ciała
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrać sposób stabilizacji oraz wykonać większość technik plastrowania na większości części ciała
NA OCENĘ 5	Student potrafi dobrać sposób stabilizacji oraz wykonać większość technik plastrowania na wszystkich częściach ciała
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Student ma świadomość norm i zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne, pacjenta i otoczenia w stopniu zapewniającym ochronę zdrowia. Posiada dostateczną zdolność kreatywnego myślenia
NA OCENĘ 4	Student ma świadomość norm i zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne, pacjenta i otoczenia w stopniu zapewniającym ochronę zdrowia. Potrafi rozwiązywać problemy.
NA OCENĘ 5	Student ma świadomość norm i zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne, pacjenta i otoczenia w stopniu zapewniającym ochronę zdrowia. Myśli i działa w sposób kreatywny.



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W06	Cel1 Cel2	W1 W2 L1		F2 F1 P1
EK2	K_W06, K_U03, K_U09	Cel2	W3 W4 L2 L3 L4 L5		F2 F1 P1
EK3	K_U03	Cel1	W3 W4 L2 L3 L4 L5		F2 F1 P1
EK4	K_W06, K_U03, K_U09	Cel2	W1 W3 W4 L2 L3 L4 L5		F2 F1 P1
EK5	K_W06	Cel2	W4 L5		F2 F1 P1
EK6	K_U09	Cel1 Cel2	L1 W3 L2		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Dziak A., Tayara S. — *Urazy i uszkodzenia w sporcie*, Kraków, 2000, Kasper
- 2 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2001, HAS-MED
- 3 Brukner P. Khan K. — *Kliniczna medycyna sportowa*, London, 2012, DB Publishing
- 4 Jager A. Krawczyk J. — *Wybrane zagadnienia medycyny sportowej*, Warszawa, 2012, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Brandon L. — *Anatomia w urazach sportowych*, Warszawa, 2012, Muza S.A.
- 2 Górski J. — *Fizjologia wysiłku i treningu sportowego*, Warszawa, 2011, PZWL
- 3 McMachon P.J. — *Medycyna sportowa współczesne metody diagnostyki i leczenia*, Warszawa, 2009, PZWL
- 4 Donatelli R.A. — *Rehabilitacja w sporcie*, Warszawa, 2010, Elsevier Urban & Partner
- 5 Jegier A., Nazar K., Dziak A. — *Medycyna sportowa*, Warszawa, 2005, Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej
- 6 Magiera L. Walaszek R. — *Masaz sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2004, Biosport

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Grzegorz Głąb (kontakt: grzegorz.glab@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Grzegorz Głąb (kontakt: grzegorz.glab@awf.krakow.pl)

dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....