

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-17

Jednostka Organizacyjna: Katedra Fizjoterapii		Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej		Kierunek:		FIZJOTERAPIA	
Rodzaj studiów i profil (I stopień, praktyczny):		II stopień/ ogólnoakademicki		Kod przedmiotu:		FIISNmo05	
Nazwa specjalizacji/przedmiotu:		<i>Spec. ODNOWA BIOLOGICZNA - TEORIA ODNOWY BIOLOGICZNEJ</i>					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
niestacjonarne	II	2	wykłady	10	1	do wyboru	Polski
			ćwiczenia	-			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Małgorzata Kawa e-mail: kawusia@awf.gda.pl							
Wymagania wstępne:							
<p>1. Posiada ogólną wiedzę na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układów narządu ruchu.</p> <p>2. Posiada podstawową wiedzę na temat sztucznych i naturalnych czynników fizykalnych.</p> <p>3. Potrafi opisać i zinterpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych.</p>							
Cele przedmiotu:							
Celem jest przygotowanie i wykształcenie studenta do wdrażania zasad i metod odnowy biologicznej sportowcom, a także ludziom w różnym wieku w celu przywrócenia psychofizycznej gotowości do podjęcia treningu, pracy.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							
W01	Zna objawy i potrafi interpretować zmiany patologiczne w różnych schorzeniach oraz zaburzeniach strukturalnych wywołanych urazem, dla potrzeb diagnostyki funkcjonalnej oraz wykonywania zabiegów fizjoterapeutycznych w zakresie odnowy biologicznej					K_W07	
W02	Posiada wiedzę w zakresie doboru różnych środków odnowy biologicznej w podtrzymywaniu sprawności osób związanych ze sportem					K_W15	

W03	Potrafi umiejscowić cele i zadania odnowy biologicznej w szeroko pojętej ochronie zdrowia.	K_W26
UMIĘTNOŚCI		
U01	Potrafi programować odnowę biologiczną w podtrzymywaniu sprawności osób związanych z aktywnością fizyczną	K_U09
KOMPETENCJE		
K01	Dostrzega potrzebę kreowania zdrowego stylu życia z wykorzystaniem metod i środków odnowy biologicznej	K_K10
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia		
<p>W01, W02, W03, :U01: zaliczenie teoretyczne - sprawdzian pisemny</p> <p>3.0 -Wykazał się wiedzą i prawidłowo odpowiedział na min 60-69% zakresu pytań w teście</p> <p>3.5 -Wykazał się wiedzą i prawidłowo odpowiedział na min 70-79 % zakresu pytań w teście</p> <p>4.0 -Wykazał się wiedzą i prawidłowo odpowiedział na min 80-84 % zakresu pytań w teście</p> <p>4.5 -Wykazał się wiedzą i prawidłowo odpowiedział na min 85-89 % zakresu pytań w teście</p> <p>5.0 -Wykazał się wiedzą i prawidłowo odpowiedział na min 90-100 % zakresu pytań w teście</p> <p>K01,: dyskusja</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w sylabusie efekty kształcenia.</p> <p>Metody i formy realizacji przedmiotu: Forma: wykład Metoda: wykład z prezentacją multimedialną, wykład konwersatoryjny</p>		
Treści kształcenia:		
<p><i>Wykłady:</i></p> <p>Definicje odnowy biologicznej, cele i zadania. Metody i środki odnowy biologicznej. Zasady stosowania odnowy biologicznej. Podstawy teorii sportu (cel treningu, struktura rzeczowa, struktura czasowa). Podstawy treningu – jednostka treningowa. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego (klasyfikacja wysiłków fizycznych, zmęczenie). Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego (czynniki warunkujące charakter procesów wypoczynkowych, właściwości procesów wypoczynkowych). . Zespół przetrenowania (rodzaje, skutki, objawy, profilaktyka). Zastosowania bodźców fizykalnych we wspomaganiu wypoczynku – sauna sucha w procesie treningowym. Zastosowania bodźców fizykalnych we wspomaganiu wypoczynku – sauna parowa i błotna, kriosauuna w procesie treningowym. Zastosowania bodźców fizykalnych we wspomaganiu wypoczynku – krioterapia, kriokomora w procesie treningowym. Zastosowania bodźców fizykalnych we wspomaganiu wypoczynku – hydroterapia w procesie treningowym. Programowanie odnowy biologicznej.</p>		
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną
Literatura:		

Podstawowa:

1. Barszowski P., (2000): Wspomaganie procesu treningowego. Warszawa: COS.
2. Dziak A Tayara S.(2000): Urazy i uszkodzenia w sporcie, Warszawa: Wyd. Kasper
3. Gieremek K., Dec L.(2007): Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice: P.H. HAS-MED.
4. Jethon J.(1982): Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik dla trenera. Warszawa: Instytut Sportu
5. Kolster B., Ebett – Paprotny G.(2001): Poradnik fizjoterapeuty. Wrocław: Wyd. im. Ossolińskich
6. Magiera L. Walaszek R, (2003): Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków: Wyd. Biosport.
7. Podgórski T. (1989): Masaż w rehabilitacji i sporcie. Warszawa: Wyd. AWF.
8. Ronikier A. (2008): *Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji*, Warszawa: Wyd. COS
9. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. (2008): Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Warszawa: Wyd.Lek.PZWL.

Uzupełniająca:

McMahon P.:(2008): Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia, Warszawa: Wyd.Lek.PZWL.

Scmidt R, WrisbergC. (2009): *Czynności ruchowe człowieka*, Warszawa: Wyd. COS

Bomba T., Haff G.(2010): *Periodyzacja teoria i metodyka treningu*, Warszawa,: Wyd. COS

Czasopisma

Medina Sportiva, Sport Wyczynowy, Rehabilitacja Medyczna, Rehabilitacja Praktyczna, Fizjoterapia, Postępy Rehabilitacji,

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	10 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	10 godz.
Przygotowanie do zaliczenia teoretycznego	10 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	30 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS

Autor programu: dr Małgorzata Kawa

Opr. dr Małgorzata Kawa