



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2017-2019

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	<b>Medycyna sportowa i odnowa biologiczna</b>
Kod przedmiotu/ modułu*	
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	<b>Wydział Medyczny</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Fizjoterapii</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Studia II stopnia</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Stacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>I rok, 2 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Przedmiot kształcenia treści kierunkowych</b>
Koordinator	<b>dr Piotr Szpunar</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Michalina Czarnota- ćwiczenia konwersatoryjne mgr Paweł Piwoński – ćwiczenia konwersatoryjne mgr Magdalena Kozicka – ćwiczenia konwersatoryjne

\* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

#### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
-	-	30	-	-	-	-	20	<b>2</b>

#### 1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/ modułu ( z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość anatomii oraz fizjologii człowieka, podstaw fizykoterapii. Znajomość podstaw fizykoterapii i masażu.

## 3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

### 3.1. Cele przedmiotu/modułu

C1	Zdobycie wiedzy z zakresu odnowy biologicznej oraz poznanie roli i możliwości zastosowania fizjoterapii w kompleksowej odnowie biologicznej.
C2	Zdobycie wiedzy z zakresu urazów, uszkodzeń, dysfunkcji i zmian przeciążeniowych w sporcie, sposobów ich leczenia oraz możliwości zastosowania fizjoterapii w kompleksowym postępowaniu leczniczym.
C3	Zdobycie umiejętności tworzenia, weryfikowania i modyfikowania programu usprawniania sportowców z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu.
C4	Zdobycie umiejętności szukania i analizowania doniesień naukowych.

### 3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU

EK ( efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Analizuje patogenezę, objawy kliniczne i przebieg określonych jednostek chorobowych występujących u sportowców trenujących wyczynowo i amatorsko, w aspekcie doboru optymalnych technik i racjonalnego stosowania środków fizjoterapii i odnowy biologicznej.	K2A_W24(+)
EK_02	Zna zasady programowania, weryfikacji i modyfikacji programu usprawniania sportowców z dysfunkcjami różnych narządów i układów.	K2A_W23(++)
EK_03	Potrafi wyciągać wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji.	K2A_U27 (++)
EK_04	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować program usprawniania sportowców z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu, wykorzystując wiedzę zakresu diagnostyki funkcjonalnej, metodycznych podstaw fizjoterapii oraz zasad i metod odnowy biologicznej.	K2A_U20(++)
EK_05	Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizuje pracę własną związaną z planowaniem programu usprawniającego.	K2A_K04(++)
EK_06	Potrafi krytycznie ocenić własne i cudze działania oraz dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań treningowych.	K2A_K06(++)

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

#### A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

<b>Treści merytoryczne</b>
Zajęcia organizacyjno – wprowadzające (II semestr). Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury - ortopedia i traumatologia sportowa, fizjoterapia sportowa.
Urazy i uszkodzenia sportowe – rodzaje i podział, przyczyny, profilaktyka pierwotna i wtórna. 10 przykazań w sporcie i rekreacji.
Badanie sportowo – lekarskie. Badania i testy w sporcie i medycynie sportowej. Podstawy oceny prawidłowych wzorców ruchowych.
Ogólne zasady kompleksowego postępowania leczniczego w urazach narządu ruchu w sporcie. Rodzaje i etapy leczenia. Standardy postępowania w przypadku urazów tkanek miękkich (RICE, PRICE ).
Fizjoterapia sportowa. Zasady, fazy i etapy fizjoterapii w medycynie sportowej. Profilaktyka urazów i zmian przeciążeniowych w sporcie.
Ocena i trening funkcjonalny w profilaktyce i leczeniu urazów i zmian przeciążeniowych w sporcie.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle barku i ramienia – przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Pisemne sprawdzenie poziomu wiadomości
Uszkodzenia, dysfunkcje łokcia i przedramienia – przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle nadgarstka i ręki – przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle kręgosłupa – zespoły bólowe szyi i karku - przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle kręgosłupa c.d. – „bóle krzyża” - przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Profilaktyka „bólów krzyża” w sporcie. Analiza piśmiennictwa.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle miednicy i uda - przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle kolana i goleni - przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Uszkodzenia, dysfunkcje i bóle stawu skokowego i stopy - przyczyny, objawy kliniczne, postępowanie lecznicze, fizjoterapia. Analiza piśmiennictwa.
Pisemne sprawdzenie poziomu wiadomości
Testy diagnostyczne w sporcie – zaliczenie praktyczne.
Podsumowanie zajęć w II semestrze. Zaliczenie końcowe.

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia konwersatoryjne:** Prezentacja multimedialna, przygotowanie i prowadzenie zajęć na wybrane tematy (referat, prezentacja, ćwiczenia praktyczne). Zajęcia praktyczne, rozwiązywanie zadań problemowych, dyskusja.

**Praca własna studenta:** praca z książką, analiza i przegląd tematyczny literatury – przygotowanie zajęć na wybrane tematy

#### 4. METODY I KRYTERIA OCENY

##### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...)
EK_01, EK_02	Egzamin pisemny.	KONW.
EK_01, EK_02	Zaliczenie z oceną; odpowiedź usta, projekt, zaliczenie pisemne; test i/lub pytania otwarte, problemowe, niezapowiedziane kartkówki z niewielkich partii materiału.	KONW.
EK_03	Praca pisemna.	KONW.
EK_04	Praca w grupach, odpowiedź ustna.	KONW.
EK_05, EK_06	Obserwacja postaw studenta.	KONW.

##### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

###### **Egzamin (EK\_01, EK\_02):**

Końcowy egzamin pisemny po drugim semestrze.

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

###### **Ćwiczenia konwersatoryjne:**

###### **Ocena wiedzy: (EK\_01, EK\_02)**

Możliwe niezapowiedziane wejściówki z 3 ostatnich zajęć lub odpowiedź ustna.

Kryteria oceny z kolokwium:

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

**Ocena umiejętności (EK\_03, EK\_04):****EK\_03**

Praca pisemna powinna zostać przygotowana we wskazanych przez prowadzącego grupach oraz na wskazany temat, wg określonych kryteriów merytorycznych. Powinna być oparta o współczesną literaturę naukową nadobowiązkową.

**EK\_04**

Opracowanie i przygotowanie prezentacji na temat planowania i modyfikowania programu usprawniania sportowców z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu – praca w grupach.

**Ocena kompetencji:**

- ocena z zakresu kompetencji personalno-społecznych będzie oceniana przez prowadzącego. Weryfikacja proponowanych przez studentów rozwiązań podczas pracy w grupach i zadań problemowych, dyskusji prowadzonych podczas zajęć.

**EK\_05**

5,0 – student samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizuje swoją pracę

4,5 – student samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizuje swoją pracę, wymaga niewielkiej pomocy prowadzącego

4,0 – student w większości samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i organizuje swoją pracę, postępowanie wymaga niewielkiej korekty

3,5 - student w średnim stopniu samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i organizuje swoją pracę, postępowanie wymaga nadzoru i korekty

3,0 - student w małym stopniu samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i organizuje swoją pracę, postępowanie wymaga nadzoru i korekty

2,0 - student w niewielkim stopniu samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i organizuje swoją pracę, postępowanie wymaga nadzoru i ciągłej korekty

**EK\_06:**

5,0 – student formułuje poprawne wnioski, potrafi wskazać prawidłowe rozwiązania zadania problemowego, weryfikuje proponowany program postępowania samodzielnie, podaje prawidłową argumentację proponowanego rozwiązania

4,5 – student formułuje poprawne wnioski, wskazuje rozwiązanie prawidłowe zadania problemowego, nie potrafiąc podać poprawnej argumentacji w całości, weryfikuje program usprawniania, ale nie jest w stanie w pełni samodzielnie dokonać korekty

4,0 – student formułuje w większości poprawne wnioski, wskazuje rozwiązanie prawidłowe zadania problemowego, jednak nie podaje do prawidłowej argumentacji w całości, weryfikuje program niesamodzielnie

3,5 – student formułuje tylko częściowo poprawne wnioski, nie potrafi wskazać prawidłowego rozwiązania samodzielnie, z pomocą wybiórczo podaje argumentację, program weryfikuje niesamodzielnie

3,0 – student formułuje poprawne wnioski, w wystarczającym zakresie, nie potrafi wskazać prawidłowego rozwiązania samodzielnie, jego argumentacja jest niepełna i niesamodzielna, formułowanie programu sprawia mu duże trudności nawet z pomocą

2,0 – student nie jest w stanie nawet z pomocą podać prawidłowego programu postępowania, nie jest w stanie prawidłowo wnioskować na podstawie przeprowadzonej analizy.

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów kształcenia.*

*Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.*

## 5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Aktywność	Liczba godzin/ nakład pracy studenta
Godziny zajęć wg planu z nauczycielem	30
Przygotowanie do zajęć	10
Udział w konsultacjach	2
Czas na przygotowanie projektu	5
Przygotowanie do egzaminu	5
Udział w egzaminie	1
Inne (jakie?)	-
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>53</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>2</b>

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

### **Literatura podstawowa:**

1. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna – K. Gieremek, L. Dec; HAS-MED, Katowice, 2000.
2. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej – L. Magiera, R. Walaszek; BIOSPORT, Kraków, 2003.
3. Medycyna sportowa – M. Mędraś; Medsportpress, Warszawa, 2004.
4. Medycyna sportowa – A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak; Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa, 2005.
5. Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia. Red. Patrick J McMahon. PZWL 2010.
6. Urazy i uszkodzenia w sporcie – A. Dziak; Kasper, Kraków, 2000.

### **Literatura uzupełniająca:**

1. Fizykoterapia medycyna uzdrowiskowa i SPA – W. Kasprzak, A. Mańkowska; PZWL, 2008.
2. Granice wspomagania – Melvin H. Williams; Medicina Sportiva, Kraków, 1999.
3. Podręcznik odnowy psychosomatycznej – J. Fenczyn, T. Kasperczyk; AWF, Kraków, 2000.
4. Fizjologia sportu – A. Ronikier; COS, Warszawa, 2001.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej