



**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
Wydział Nauk o Zdrowiu

<b>PRZEDMIOT: Podstawy fizjoterapii w sporcie</b>		<b>PUNKTY ECTS: 3</b>
<b>KIERUNEK: Wychowanie fizyczne</b>		
<b>SPECJALNOŚĆ: Trener personalny</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> C
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia</b>		
<b>ROK/ SEMESTR: II/3</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> 10	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 20	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b>
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	egzamin	

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

Celem jest przygotowanie i wykształcenie studenta do wdrażania zasad i metod fizjoterapeutycznych w zakresie kompetencji w praktyce sportowej w celu przywrócenia psychofizycznej gotowości do podjęcia treningu.

**III. Forma zajęć:**

**Wk**-wykład kursowy **Ćw** ćwiczenia

**IV. Treści programowe:**

<b>Nr</b>	<b>Tematy wykładu</b>
1.	Cele i zadania fizjoterapii w sporcie. Zasady stosowania bodźców fizykalnych w procesie planowania procesu treningowego.
2.	Metody i środki odnowy biologicznej. Zasady stosowania odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych.
3.	Typowe urazy w sporcie, zasady postępowania fizjoterapeutycznego na przykładzie wybranych dyscyplin sportowych.
4.	Zespół przetrenowania (rodzaje, skutki, objawy, profilaktyka).
5.	Ocena funkcjonalna zawodnika.
<b>Nr</b>	<b>Temat ćwiczeń</b>
1.	Rozwój sprawności fizycznej dzieci i młodzieży
2.	Traumatologia sportowa – najczęstsze urazy narządu ruchu u dzieci i młodzieży

3.	Sportowy trening wzmacniający po urazach sportowych.
4.	Poprawa elastyczności mięśniowej – autoterapia.
5.	Kontrola kompleksu lędźwiowo-miedniczo-biodrowego – trening stabilizacyjny.
6.	Rozgrzewka dynamiczna.
7.	Trening funkcjonalny w przygotowaniu motorycznym.
8.	Zaliczenie praktyczne

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

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

### Literatura uzupełniająca:

1. McMahon P.:(2008): Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia, Warszawa: Wyd. Lek. PZWL.
2. Schmidt R, WrisbergC. (2009): Czynności ruchowe człowieka, Warszawa: Wyd. COS
- Bomba T., Haff G.(2010): Periodyzacja teoria i metodyka treningu, Warszawa,: Wyd. COS
3. Czasopisma: Medina Sportiva, Sport Wyczynowy, Rehabilitacja Medyczna, Rehabilitacja Praktyczna, Fizjoterapia, Postępy Rehabilitacji

## VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	zna podstawowe procesy metaboliczne występujące podczas wysiłku fizycznego oraz negatywne i pozytywne skutki tego wysiłku	K_W01
	02	zna podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego oraz dostępne testy do oceny podstawowych komponentów sprawności fizycznej	K_W07
W zakresie umiejętności	03	potrafi określić odchylenia od normy w zakresie postawy ciała, jego stanu funkcjonalnego i czynnościowego	K_U05

	04	potrafi interpretować wysiłkowe czynności organizmu występujące w różnych dyscyplinach sportowych; umie stosować podstawowe zasady treningu kompensacyjnego w urazach sportowych, potrafi kierować rozwojem adaptacji wysiłkowej; potrafi wyjaśnić i interpretować zmiany zachodzące pod wpływem wysiłku o różnej intensywności	K_U04
w zakresie kompetencji społecznych	05	potrafi krytycznie ocenić własne i cudze działania oraz dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań	K_K01

#### VII. Sposoby oceny: (F - formująca; P - podsumowująca)

F1 – sprawdzian praktyczny

P1 – egzamin ustny

#### VIII. Sposób weryfikacji efektów kształcenia

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
1	Wk1-Wk3	F1, P1
2	Wk1-Wk3	F1, P1
3	Ćw1-7	F1
4	Ćw1-7	F1
5	Wk4,Wk5	F1, P1

#### IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach 10 h
  - udział w ćwiczeniach 20 h
- RAZEM: 30 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do warsztatów i ćwiczeń treningowych 10 h
  - przygotowanie do egzaminu 10 h
- RAZEM: 20 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h

OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

#### X. Prowadzący zajęcia: