***Załącznik nr 1a***

# Karta przedmiotu

# Cz. 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | |
| **1. Kierunek studiów:** Fizjoterapia | | **2. Poziom kształcenia:**  jednolite studia magisterskie / profil ogólnoakademicki  **3. Forma studiów:** stacjonarne | | |
| **4. Rok:** IV/ cykl 2024-2029 | | **5. Semestr:** VIII | | |
| **6. Nazwa przedmiotu:** Odnowa biologiczna w sporcie | | | | |
| **7. Status przedmiotu:** przedmiot do wyboru | | | | |
| **8. Cel/-e przedmiotu**  Zapoznanie studentów z całokształtem problematyki leczenia uzdrowiskowego, umiejętności wykonywania i stosowania zabiegów fizykalnych wykorzystywanych w odnowie biologicznej  Zapoznanie studentów z zasadami programowania odnowy biologicznej w sporcie, rekreacji i życiu codziennym.  **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu SUM  *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM)*  w zakresie wiedzy student zna i rozumie: C.W9, C.W10  w zakresie umiejętności student potrafi: C.U11  w zakresie kompetencji społecznych student:OK\_K06 | | | | |
| **9. Liczba godzin z przedmiotu** | **20** | **10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **1** |
| **11. Forma zaliczenia przedmiotu:** zaliczenie na ocenę | | | | |
| **12. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się** | | | | |
| Efekty uczenia się | Sposoby weryfikacji | | Sposoby oceny\*/zaliczenie | |
| W zakresie wiedzy | Test wielokrotnego wyboru (MCQ) | | **\*** | |
| W zakresie umiejętności | Pokaz / zaliczenie praktyczne | | **\*** | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | | **\*** | |

**\*** w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

**Bardzo dobry (5,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom

**Ponad dobry (4,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom

**Dobry (4,0)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

**Dość dobry (3,5)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie **Dostateczny (3,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie

**Niedostateczny (2,0)** – zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane.

**Karta przedmiotu**

**Cz. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inne przydatne informacje o przedmiocie** | | | | |
| **13. Jednostka realizująca przedmiot,** **adres, e-mail:**  Zakład Balneoklimatologii i Odnowy Biologicznej  Katedry Fizjoterapii SUM, ul. Medyków 12, 40-752 Katowice,  fizjoterapia@sum.edu.pl | | | | |
| **14. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu:**  dr n.o zdr. Paweł Niewiadomy | | | | |
| **15. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**  Znajomość anatomii i fizjologii układu ruchu człowieka, wiedza i umiejętności praktyczne z zakresu fizykoterapii. | | | | |
| **16. Liczebność grup** | | Zgodna z Zarządzeniem Rektora SUM | | |
| **17. Materiały do zajęć/ środki dydaktyczne** | | Prezentacje multimedialne, rzutnik, maty, półwałki, rolery, kozetki | | |
| **18. Miejsce odbywania się zajęć** | | Centrum Dydaktyczne Wydziału Nauk o Zdrowiu w Katowicach, sale 107 i 108 | | |
| **19. Miejsce i godzina konsultacji** | | Zgodnie z harmonogramem Zakładu, pokój 513 WNoZK | | |
| **20. Efekty uczenia się** | | | | |
| Numer przedmiotowego efektu uczenia się | Przedmiotowe efekty uczenia się | | Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia/ zatwierdzonych przez Senat SUM | |
| P\_W01 | Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu  odnowy biologicznej stosowanej w sporcie. | | C.W9 | |
| P\_W02 | Zna i rozumie strukturę czasową procesu  treningowego. | | C.W9 | |
| P\_W03 | Zna i rozumie zasady programowania odnowy  biologicznej w sporcie. | | C.W9 | |
| P\_W04 | Zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do  stosowania zabiegów odnowy biologicznej. | | C.W10 | |
| P\_W05 | Zna i rozumie środków odnowy biologicznej w  redukcji syndromu DOMS. | | C.W10 | |
| P\_W06 | Zna i rozumie zasady stosowania stretchingu i  automasażu. | | C.W10 | |
| P\_U01 | Potrafi komunikować się z pacjentem i zapoznać go  z celowością i zasadami stosowania poszczególnych środków odnowy biologicznej. | | C.U11 | |
| P\_K01 | Korzysta z obiektywnych źródeł informacji. | | OK\_K06 | |
| **21. Formy i tematy zajęć** | | | | **Liczba godzin** |
| **21.1. Wykłady** | | | | **10** |
| Odnowa Biologiczna w sporcie - podstawowe pojęcia. | | | | 4 |
| Struktura czasowa procesu treningowego. | | | | 3 |
| Programowanie odnowy biologicznej w sporcie. | | | | 3 |
| **21.2. Seminaria** | | | | **0** |
| **21.3. Ćwiczenia** | | | | **10** |
| DOMS – charakterystyka syndromu oraz przegląd metod stosowanych w jego redukcji. | | | | 3 |
| Zabieg sauny i kriokomory wykorzystywany w odnowie biologicznej, | | | | 3 |
| Stretching i rolowanie mięśniowo-powięziowe jako formy odnowy biologicznej w  sporcie. | | | | 4 |
| **22. Literatura** | | | | |
| 1. Bator A., Kasprzak W.: Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. Wyd. AWF, Kraków 2000.  2. Brzozowski K., Herzig M.: Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Polska Korporacja  Menadżerów Sportu 2001.  3. Dziak A., Rusin Z.: Traumatologia sportowa. Poradnik dla trenera. Wyd. COS, Warszawa 2000.  4. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. Has-Med, Bielsko-Biała 2007  5. Janiszewski M. : Elementy odnowy biologicznej. PW, Łódź 1994.  6. Jethon Z.: Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik trenera. Instytut Sportu,  Warszawa 1982.  7. Gieremek K., Dec L.: Podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Wyd. AWF, Katowice, 1990.  8. Jethon Z. : Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji. PZWL. Warszawa 1977.  9. Magiera L., Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport. Kraków 2003.  10. Sieroń A., Cieślar G.: Zastosowanie zimna w medycynie – kriochirurgia i krioterapia. Alfa Medica  Press, Bielsko-Biała 2003 | | | | |
| **23. Kryteria oceny – szczegóły** | | | | |
| Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.  Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.  Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu. | | | | |