

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Diagnostyka funkcjonalna w sporcie</b>		<b>KOD ECTS: 126-26-30-C38</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ:-</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> C
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M1
<b>ROK/ SEMESTR: IV/8</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>15/10</b>	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Diagnostyka funkcjonalna w dysfunkcjach narządu ruchu
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** zapoznanie studenta z diagnostyką fizjologiczną w zakresie obciążeń wysiłkowych i zagrożeń urazowych.

**III. Forma zajęć:** wykład informacyjny (Wk), ćwiczenia praktyczne (P), ćwiczenia laboratoryjne (L)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Zakres problematyki diagnostyki funkcjonalnej podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i choroby, metody klinimetrii w fizjoterapii, definicje terminologiczne i jednostki pomiarowe w diagnostyce fizjologicznej.
Wk2	Podstawowe funkcje diagnostyki funkcjonalnej w rehabilitacji: rodzaje diagnostyki fizjoterapeutycznej, warunki bezpieczeństwa testów diagnostycznych w fizjoterapii, zakres obciążeń testowych w diagnostyce. Klasyfikacje funkcjonalne urazów sportowych.
Wk3	Rodzaje diagnostyki fizjoterapeutycznej w zależności od etapów opieki fizjoterapeutycznej: diagnostyka fizjoterapeutyczna w opiece szpitalnej, ambulatoryjnej oraz w rehabilitacji środowiskowej.
Wk4	Diagnostyka fizjologiczna w schorzeniach aparatu ruchu w sporcie: metody motoskopii, motometrii i motografii, diagnostyka lokomocji, diagnostyka w bólu.
Wk5	Diagnostyka fizjologiczna w zależności od wieku, płci i dyscypliny sportowej: diagnostyka czynnościowa w sporcie dzieci i młodzieży, diagnostyka czynnościowa w sporcie osób dorosłych. Różnice w diagnostyce czynnościowej pomiędzy kobietami i mężczyznami.

**studia stacjonarne**

Nr	Temat ćwiczenia
P1	Metody oceny kinezyterapeutycznej możliwości funkcjonalnych człowieka. Normy czynnościowe w diagnostyce fizjoterapeutycznej.
P2	Zasady diagnozowania możliwości funkcjonalnych pacjenta (aparatu ruchu, krążenia, oddychania, metabolizmu, zaburzeń termoregulacyjnych).
L3	Testy funkcjonalne odpowiednie dla wybranych jednostek chorobowych i stanu sportowca.
L4	Testy funkcjonalne odpowiednie dla wybranych jednostek chorobowych i stanu sportowca.
L5	Ocena siły mięśniowej, gibkości, zakresu ruchów w stawach. Ocena reakcji organizmu na wysiłek statyczny.

L6	Ocena tolerancji wysiłku.
L7	Badanie czasów reakcji i koordynacji wzrokowo ruchowej
P8	Analiza wyników prób czynnościowych.

**studia niestacjonarne**

Nr	Temat ćwiczenia
P1	Metody oceny kinezyterapeutycznej możliwości funkcjonalnych człowieka. Normy czynnościowe w diagnostyce fizjoterapeutycznej.
P2	Zasady diagnozowania możliwości funkcjonalnych pacjenta (aparatu ruchu, krążenia, oddychania, metabolizmu, zaburzeń termoregulacyjnych)
L3	Testy funkcjonalne odpowiednie dla wybranych jednostek chorobowych i stanu portowca.
L4	Ocena siły mięśniowej, gibkości, zakresu ruchów w stawach. Ocena reakcji organizmu na wysiłek statyczny.
L5	Ocena tolerancji wysiłku. Badanie czasów reakcji i koordynacji wzrokowo ruchowej.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

1. Ronikier A .Diagnostyka czynnościowa w fizjoterapii. Wyd. PZWL. Warszawa, 2012.
- 2 . Traczyk J. Diagnostyka czynnościowa człowieka. Wyd. PZWL Warszawa, 2004
- 3 . Doboszyńska A., Wrotek K. Badania czynnościowe układu oddechowego. PZWL ,Warszawa, 2004.
- 4 . Jędrychowski W. Podstawy epidemiologii. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2002
5. Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. AWF Warszawa, 2008
6. Oponowicz A., Koczkodan R., Ronikier A. Diagnostyka funkcjonalna człowieka. Wyd. OSW, Olsztyn, 2010.

**Literatura uzupełniająca:**

- 1.Hryniewicz J. ( red.). Mierniki i wskaźniki w systemie ochrony zdrowia. ISP, Warszawa, 2001
2. Buckup C. Testy kliniczne. PZWL, 2007

**VI. Efekty uczenia się:**

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	02	Zna metody diagnostyczne pozwalające na ocenę stanu funkcjonalnego sportowca	K_W19	P7SM_WG02 P7SM_WK03
w zakresie umiejętności	03	Potrafi wykonać testy funkcjonalne z zastosowaniem niezbędnych urządzeń i aparatury diagnostycznej do oceny funkcjonalnej sportowca.	K_U12	P7SM_UW01
w zakresie kompetencji społecznych	04	Posiada świadomość własnych ograniczeń i rozumie potrzebę stałego uaktualnienia swojej wiedzy z zakresu diagnostyki.	K_K02	P7SM_KK01
	05	Realizuje zadania zgodnie z zasadami BHP, dbając o bezpieczeństwo własne i współuczestników zajęć z przedmiotu.	K_K09	P7SM_UO03

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

- F1 - odpowiedz ustna  
F2 - sprawdzian pisemny  
F3 – sprawdzian praktyczny  
F7 – raport z ćwiczeń - analiza wyników prób czynnościowych  
P2 - zaliczenie pisemne

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:**

**studia stacjonarne**

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, P2	F1, F2, P2
02	Wk1 – Wk5, P1, P2, P3	F1, F2, P2
03	L4 – L7	F3

04	L4 – L7, P8	F3, F7
05	L4 – L7	F3

**studia niestacjonarne**

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, P1	F1, F2, P2
02	Wk1 – Wk5, P1, P2	F1, F2, P2
03	L3 – L5	F3
04	L3 – L5	F3, F7
05	L3 – L5	F3

**IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:  
studia stacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach.....10 h
- udział w ćwiczeniach praktycznych i laboratoryjnych .....15 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 26 h

2. Samodzielna praca studenta

- opracowanie raportu z ćwiczeń ..... 4 h
- przygotowanie do zaliczenia .....5 h

RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 35 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,7

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,3

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,8

- udział w ćwiczeniach praktycznych i laboratoryjnych .....15 h
- opracowanie raportu z ćwiczeń .....4 h

**studia niestacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach.....10 h
- udział w ćwiczeniach praktycznych i laboratoryjnych .....10 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 21 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do sprawdzianów .....2h
- opracowanie raportu z ćwiczeń .....7 h
- przygotowanie do zaliczenia .....5h

RAZEM: 14 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 35 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,6

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,4

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,7

- udział w ćwiczeniach praktycznych i laboratoryjnych .....10 h
- opracowanie raportu z ćwiczeń .....7 h

**X. Autor programu (dane kontaktowe):**

**XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):**

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Fizjologia wysiłku</b>		<b>KOD ECTS: 120-26-30-A20</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> A
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA: M</b>
<b>ROK/semestr: IV/7</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Anatomia prawidłowa człowieka; Fizjologia człowieka; Podstawy biochemii
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b> zaliczenie z oceną	
polski		

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** tematyka przedmiotu obejmuje podstawy wybranych zagadnień z fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii wysiłku fizycznego. Treści wykładów i ćwiczeń ukierunkowane są na zagadnienia związane z reakcjami fizjologicznymi organizmu człowieka na wysiłek fizyczny, procesami sterowania i regulacji czynnościami ruchowymi, procesami adaptacji do obciążeń fizycznych oraz różnymi aspektami wydolności fizycznej (zdolności wysiłkowej) i sprawności fizycznej.

Celem ćwiczeń jest praktyczne poznanie metod i technik badawczych stosowanych do oceny wybranych aspektów zdrowia, zdolności wysiłkowej, sprawności sterowania i regulacji czynnościami ruchowymi, a także zdobycie umiejętności samodzielnego zaplanowania i wykonania testów diagnostycznych, interpretacji uzyskanych wyników oraz programowania treningu ukierunkowanego na poprawę lub utrzymanie zdrowia i zdolności wysiłkowej.

**III. Forma zajęć:** wykład informacyjny (Wk), ćwiczenia laboratoryjne (L), ćwiczenia audytoryjne (A)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Nerwowa kontrola ruchów dowolnych. Sterowanie ruchami dowolnymi. Wpływ układu nerwowego na siłę skurczu mięśni szkieletowych. Rola receptorów w sterowaniu ruchami dowolnymi. Integracja czuciowo-ruchowa. Trening układu nerwowego. Zmęczenie układu nerwowego. Fizjologiczne podstawy motorycznego uczenia się. Nauczanie ruchów.
Wk2	Wydolność fizyczna. Tolerancja wysiłkowa. Definicje. Rodzaje wydolności fizycznej. Wydolność tlenowa. Wydolność beztlenowa. Kryteria oceny wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej. Wydolność fizyczna w ontogenezie.
Wk3	Wydolność beztlenowa (anaerobowa) – wydolność w wysiłkach krótkotrwałych o maksymalnej mocy. Czynniki determinujące wydolność beztlenową. Wpływ budowy morfologicznej mięśni szkieletowych na zdolność do generowania maksymalnej mocy. Źródła energii podczas wysiłków krótkotrwałych o maksymalnej mocy. Koszt energetyczny wysiłków krótkotrwałych o maksymalnej mocy. Współczynnik pracy użytecznej.
Wk4	Równowaga kwasowo-zasadowa podczas wysiłków krótkotrwałych o maksymalnej mocy. Zmęczenie w wysiłkach krótkotrwałych o maksymalnej mocy. Kryteria oceny wydolności

	beztlenowej. Wskaźniki charakteryzujące wydolność beztlenową. Testy czynnościowe stosowane do oceny wydolności beztlenowej.
Wk5	Wydolność tlenowa (aerobowa). Czynniki determinujące wydolność tlenową. Źródła energii podczas wysiłków długotrwałych. Koszt energetyczny wysiłków długotrwałych. Współczynnik pracy użytecznej.
Wk6	Gospodarka wodno-elektrolitowa podczas długotrwałych wysiłków fizycznych. Równowaga kwasowo-zasadowa podczas wysiłków długotrwałych. Termoregulacja. Wysiłek fizyczny w różnych temperaturach otoczenia Reakcje termoregulacyjne podczas wysiłków wykonywanych przy wysokiej i niskiej temperaturze powietrza. Hipertermia. Hipotermia. Zmęczenie w wysiłkach długotrwałych. Kryteria oceny wydolności tlenowej i tolerancji wysiłkowej. Próg przemian beztlenowych. Wskaźniki charakteryzujące wydolność tlenową. Maksymalny pobór tlenu. Testy czynnościowe stosowane do oceny wydolności tlenowej i tolerancji wysiłkowej.
Wk7	Fizjologiczna klasyfikacja wysiłków fizycznych. Wpływ różnych warunków środowiskowych i wysiłku fizycznego na reakcje fizjologiczne organizmu. Adaptacja organizmu do powtarzanych wysiłków fizycznych. Fizjologiczne podstawy treningu fizycznego. Granice zmian adaptacyjnych organizmu do wysiłków fizycznych. Wpływ żywienia na adaptację do wysiłków fizycznych. Przeciążenie i przetrenowanie.
Wk8	Podstawy doboru obciążeń fizycznych w oparciu o wydolność fizyczną i tolerancję wysiłkową. Programowanie treningu fizycznego z uwzględnieniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
Wk9	Aktywność ruchowa jako czynnik stymulujący korzystne reakcje organizmu. Wpływ aktywności fizycznej na sprawność i wydolność fizyczną, tkankę mięśniową, tkankę kostną, układ oddechowy, układ krążenia, skład i właściwości krwi, komponenty tkankowe ciała. Wpływ niedoboru aktywności fizycznej (hipokinezy) na organizm. Profilaktyczne znaczenie aktywności ruchowej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Trening zdrowotny. Fizjologiczne następstwa zmniejszenia lub zaprzestania treningu fizycznego.
Wk10	Wysiłek fizyczny w wybranych chorobach.

Nr	Temat ćwiczenia
L1	Reakcje układu oddechowego na wysiłek fizyczny o różnej mocy i różnym czasie trwania.
L2	Ocena wydolności tlenowej (aerobowej) metodą pośrednią na podstawie różnych testów wysiłkowych: test Astrand-Ryhming, test Margarii; testy PWC <sub>170, 150, 130</sub> . Obliczanie wskaźnika skuteczności restytucji. Dobór testu w zależności od wieku, stanu zdrowia, poziomu wydolności fizycznej i możliwości ruchowych badanej osoby.
L3	Ocena wydolności tlenowej (aerobowej) metodą bezpośrednią. Badanie spiroergometryczne. Stopniowany test wysiłkowy wykonywany na cykloergometrze do wyczerpania. Obliczanie kosztu energetycznego i kosztu metabolicznego wysiłku fizycznego. Obliczanie współczynnika pracy użytecznej. Ocena tolerancji wysiłkowej. Badanie spiroergometryczne. Test Bruce'a - stopniowany test wysiłkowy na bieżni mechanicznej.
L4	Ocena zdolności siłowo-szybkościowych kończyn dolnych (skoczności i mocy maksymalnej). Pomiar wybranych wskaźników mechanicznych podczas serii wyskoków pionowych na platformie dynamometrycznej. Ocena zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów podczas wyskoków pionowych.
L5	Ocena gibkości (zakresu ruchomości w stawach). Pomiar i ocena gibkości na podstawie różnych testów funkcjonalnych. Ocena wpływu rozgrzewki na poziom gibkości.
L6	Ocena zdolności siłowych wybranych grup mięśniowych. Pomiar siły: chwytu ręki dynamometrem ręcznym; mięśni zginających w stawie łokciowym; mięśni prostujących w stawie kolanowym. Obliczanie wartości momentu siły mięśniowej. Obliczanie zależności między masą ciała i masą mięśni, a poziomem siły mięśniowej. Ocena zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów w warunkach skurczu izometrycznego mięśni.
L7	Ocena zdolności zachowania równowagi statycznej. Test Romberga. Test Flaminga. Ocena zdolności zachowania równowagi statyczno-dynamicznej. Sterowanie środkiem masy ciała względem platformy dynamometrycznej. Test Elipsa.
L8	Ocena zdolności psychomotorycznych na podstawie różnych testów komputerowych. Czas reakcji prostej na bodziec wzrokowy. Czas reakcji złożonej (wyboru) na bodziec wzrokowy. Koordynacja wzrokowo-ruchowa (KWR) – test wzorowany na metodzie pomiaru aparatem Piórkowskiego, test wzorowany jest na metodzie pomiaru aparatem krzyżowym.
A9	Omówienie uzyskanych wyników. Obliczanie norm wydolności i sprawności fizycznej.
A10	Zaliczenie ćwiczeń.

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

1. Birch K, George K, MacLaren D. Fizjologia sportu. PZWL, Warszawa 2020
2. Górski J. (Red.). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2019
3. Górski J. (Red.). Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa 2019
4. Jaskólski A, Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław 2006.
5. Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. COS, Warszawa 2008.

## VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Zna podstawowe procesy biochemiczne i metaboliczne na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym zachodzące w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego.	K_W02 K_W04	P7SM_WG01 P7SM_WG02 P7SM_WG02
w zakresie umiejętności	02	Potrafi wykorzystywać podstawowe metody, techniki pomiarów oraz wykorzystywać i obsługiwać podstawową aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych do oceny zdolności wysiłkowej człowieka.	K_U07 K_U012	P7SM_UW03 P7SM_UW05 P7SM_UW01
w zakresie kompetencji społecznych	03	Rozumie potrzebę stałego uaktualniania swojej wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, niezbędnej do optymalizacji procesu rehabilitacji pacjenta.	K_K01	P7SM_KK01

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

F1 – odpowiedź ustna

F3 – sprawdzian praktyczny

P2 – zaliczenie pisemne

## VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk3, Wk4, Wk5, Wk6, Wk9, Wk10	F1, P2
02	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7, L8, L9	F1, F3, P2
03	Wk1, L4, L5, L6, L7, L8, L9,	F1

## 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 laboratoryjnych ..... 8 h
  - udział w ćwiczeniach audytoryjnych ..... 2 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 21 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego .....4 h
- RAZEM: 4 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 25 h

1 punkt ECTS = 25 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS: **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,8

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,2

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,5

- udział w ćwiczeniach laboratoryjnych .....8 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego ..... 4 h

## X. Autor programu (dane kontaktowe):

## XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Fizjologiczne konsekwencje dopingu</b>		<b>KOD ECTS: 126-26-30-C37</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ:-</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> C
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M1
<b>ROK/ SEMESTR: IV/7</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -/-	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 15/10	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Fizjologia człowieka, Patologia ogólna
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** przekazanie osobom zajmującym się opieką fizjoterapeutyczną w sporcie wiedzy na temat szkodliwego działania na organizm niedozwolonych środków wspomagających wydolność i sprawność osobniczą. Zapoznanie z konsekwencjami zdrowotnymi i prawnymi stosowania dopingu w sporcie.

**III. Forma zajęć:** warsztaty (W)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat warsztatu
W1	Podstawy fizjologiczne poprawy wydolności i sprawności w sporcie i rekreacji. Rola właściwego żywienia i suplementacji farmakologicznej.
W2	Zasady niewłaściwego wspomagania w sporcie. Rodzaje dopingu stosowane w różnego rodzaju aktywności wysiłkowej.
W3	Zabronione środki wspomagania farmakologicznego, fizjologicznego i psychologicznego i metody ich stosowania w sporcie i rekreacji.
W4	Skutki zdrowotne stosowania dopingu i niedozwolonych środków wspomagania farmakologicznego.
W5	Przeciwdziałanie dopingowi w sporcie. Działalność WADA oraz komisji ds. walki z dopingiem w sporcie.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

1. Kozłowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Wyd. PZWL. Warszawa 2005.
2. Ziemiański S. Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. Wyd. PZWL. Warszawa 2001.
3. Jeger A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. Wyd. PTMS. Warszawa 2005.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Williams M. Granice wspomagania. Wyd. Medicina Sportiva. Kraków 1999.
2. Szukalski B. Compendium wiedzy o środkach uzależniających. Wyd. Instytut Psychiatrii i Neurologii. Warszawa 2005.

**VI. Efekty uczenia się:**

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Przedstawia podstawowe procesy metaboliczne na poziomie komórkowym, narządowym, ustrojowym zachodzące pod wpływem środków dopingujących.	K_W02	P7SM_WG01 P7SM_WG02
	02	Wykazuje się wiedzą w zakresie praktycznych podstaw edukacji przeciwdopingowej i promocji zdrowego stylu życia.	K_W14	P7SM_WK03
w zakresie umiejętności	03	Potrafi interpretować wyniki diagnostyki laboratoryjnej dla oceny wpływu środków dopingujących na organizm.	K_U07	P7SM_UW03 P7SM_UW05
	04	Potrafi udzielić porady w zakresie prawidłowego trybu życia, działania antydopingowego.	K_U02	P7SM_UK02 P7SM_UO06
w zakresie kompetencji społecznych	05	Wykazuje działania mające na celu pogłębienie swojej wiedzy z zakresu nauk podstawowych i medycznych.	K_K01	P7SM_KK01
	06	Wykazuje gotowość do rozwiązywania problemów etycznych związanych ze stosowaniem dopingu w sporcie.	K_K06	P7SM_KK04

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

P2 – zaliczenie pisemne

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się**

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	W1, W4	P2
02	W5	P2
03	W2, W3, W4, W5	P2
04	W1, W2, W3, W4, W5	P2
05	W1, W2, W3, W4, W5	P2

**IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:****Studia stacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w warsztatach.....15 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 16 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do zaliczenia ..... 9 h
- RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 25 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,6

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,4

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,6

- udział w warsztatach.....15 h

**Studia niestacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w warsztatach.....10 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 11 h



2. Samodzielna praca studenta

– przygotowanie do zaliczenia ..... 14 h  
RAZEM: 14 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 25 h

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

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,5
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,5

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,4

– udział w warsztatach.....10 h

**X. Autor programu (dane kontaktowe):**

**XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):**

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Masaż sportowy</b>		<b>KOD ECTS: 126-26-30-B23</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU:</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M
<b>ROK/ SEMESTR: IV/7</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>15/10</b>	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Anatomia palpacyjna, Masaż
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

Zapoznanie studentów z zasadami wykonywania masażu sportowego i strategiami postępowania fizjoterapeutycznego w dysfunkcjach sportowych. Studenci nabywają umiejętności wykonywania technik masażu w konkretnych dysfunkcjach układu ruchu, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.

**III. Forma zajęć:** wykład kursowy (Wk), ćwiczenia praktyczne (P)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Ogólne zasady masażu sportowego i strategie postępowania.
Wk2	Zasady metodyczne wykonywania masażu. Wskazania i przeciwwskazania do masażu.
Wk3	Ogólny schemat wykonywania masażu sportowego. Opis i cele technik masażu.
Wk4	Wpływ masażu na organizm człowieka.
Wk5	Rodzaje masażu sportowego – praktyczne zastosowanie.
Nr	Temat ćwiczenia (studia stacjonarne - ćwiczenia po 3 h, niestacjonarne po 2 h)
P1	Techniki masażu sportowego w dysfunkcjach obręczy kończyny dolnej.
P2	Techniki masażu sportowego w dysfunkcjach mięśni uda, podudzia i stopy.
P3	Techniki masażu sportowego w dysfunkcjach obręczy kończyny górnej.
P4	Techniki masażu sportowego w dysfunkcjach mięśni tułowia
P5	Masaż izometryczny

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

Magiera R., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Kraków 2008

Riggs A., Masaż tkanek głębokich, Opolgraf 2008

Masaż z elementami rehabilitacji, red. R. Walaszek, Kraków 2003

Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera R., Diagnostyka w kinezyterapii i masażu, Kraków 2007

**Literatura uzupełniająca:**

Chaitow L., Fritz S., Masaż leczniczy, Wrocław 2010

Tixa S. Atlas anatomii palpacyjnej. II tomy. PZWL, Warszawa, 2003

Netter F. H. Atlas anatomii człowieka. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2008

**VI. Efekty uczenia się:**

<b>Efekt uczenia się:</b>	<b>Nr efektu</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot:</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>	<b>Odniesienie do efektów obszarowych</b>
w zakresie wiedzy	01	Posiada pogłębioną wiedzę na temat zastosowania i wykonania technik masażu sportowego.	K_W12	P7SM_WG02 P7SM_WK04
w zakresie umiejętności	02	Posiada umiejętności manualne pozwalające na wykonanie masażu sportowego u pacjentów z różnymi rodzajami dysfunkcji.	K_U06 K_U08	P7SM_UW01 P7SM_UW03 P7SM_UW07
W zakresie kompetencji społecznych	03	Realizuje zadania stosując zasady BHP, wykazuje odpowiedzialność za własne przygotowanie do pracy.	K_K09 K_K08	P7SM_UO03 P7SM_KK04

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

F1 – odpowiedź ustna

F3 – sprawdzian praktyczny

P2 - zaliczenie pisemne

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:**

<b>Nr efektu</b>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Sposób oceny</b>
01	Wk1 – Wk5, P1 – P5	F1, P2
02	Wk1 – Wk5, P1 – P5	F3
03	Wk1 – Wk5, P1 – P5	F3

**IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS: studia stacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach ..... 10 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych..... 15 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 26 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....4 h
- RAZEM: 4 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 30 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS: **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,9

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,1

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,6

- udział w ćwiczeniach praktycznych..... 15 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....4 h

**studia niestacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach ..... 10 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych..... 10 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 21 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....9 h
- RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 30 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS: **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,7

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,3

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,8

- udział w ćwiczeniach praktycznych..... 15 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....9 h

**X. Autor programu (dane kontaktowe):**

**XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):**

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Mobilizacja tkanek miękkich</b>		<b>KOD ECTS: 126-26-30-B22</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU:</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M
<b>ROK/ SEMESTR: IV/8</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>15/10</b>	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Anatomia prawidłowa człowieka, Terapia manualna
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

Zapoznanie studentów z wybranymi technikami mobilizacji tkanek miękkich i zasadami ich wykonywania. Studenci zapoznają się w trakcie zajęć z metodami badania i terapii tkanek miękkich z uwzględnieniem ich miejsca w procesie fizjoterapii oraz wskazań i przeciwwskazań.

**III. Forma zajęć:** wykład kursowy (Wk), ćwiczenia praktyczne (P)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Rozciąganie mięśni - podstawy fizjologiczne i zasady wykonywania
Wk2	Rozciąganie mięśni - omówienie pozycji
Wk3	Terapia punktów spustowych i terapia powięziowa - podstawy fizjologiczne
Wk4	Masaż funkcyjny i masaż poprzeczny - podstawy fizjologiczne
Wk5	Pozostałe metody mobilizacji tkanek miękkich. Zaliczenie.
Nr	Temat ćwiczenia (studia stacjonarne - ćwiczenia po 3h, niestacjonarne po 2 h)
P1	Rozciąganie mięśni obręczy biodrowej. Rozciąganie mięśni kończyny dolnej.
P2	Rozciąganie mięśni obręczy barkowej. Rozciąganie mięśni kończyny górnej.
P3	Terapia powięziowa i punktów spustowych
P4	Masaż funkcyjny i masaż poprzeczny
P5	Zaliczenie przedmiotu – sprawdzian praktyczny.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

Zembaty A. Kinezyterapia, tom I. Kasper, Kraków, 2002.

Marecki B. Anatomia funkcjonalna w zakresie studiów wychowania fizycznego i fizjoterapii, AWF, Poznań, 2004.

Tixa S. Atlas anatomii palpacyjnej. II tomy. PZWL, Warszawa, 2003.

**Literatura uzupełniająca:**

Kapandji A. I. Anatomia funkcjonalna stawów. Tom I i II. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2013.

Netter F. H. Atlas anatomii człowieka. Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2008.

**VI. Efekty uczenia się:**

<b>Efekt uczenia się:</b>	<b>Nr efektu</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot:</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>	<b>Odniesienie do efektów obszarowych</b>
w zakresie wiedzy	01	Posiada pogłębioną wiedzę na temat zastosowania i wykonania mobilizacji tkanek miękkich jako metody terapeutycznej.	K_W12	P7SM_WG02 P7SM_WK04
w zakresie umiejętności	02	Posiada umiejętności manualne pozwalające na wykonanie mobilizacji tkanek miękkich u pacjentów z różnymi rodzajami dysfunkcji.	K_U06 K_U08	P7SM_UW01 P7SM_UW03 P7SM_UW07
W zakresie kompetencji społecznych	03	Realizuje zadania stosując zasady BHP, wykazuje odpowiedzialność za własne przygotowanie do pracy.	K_K09 K_K08	P7SM_UO03 P7SM_KK04

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

F1 – odpowiedź ustna

F3 – sprawdzian praktyczny

P2 - zaliczenie pisemne

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:**

<b>Nr efektu</b>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Sposób oceny</b>
01	Wk1 – Wk5, P1 – P5	F1, P2
02	Wk1 – Wk5, P1 – P5	F3
03	Wk1 – Wk5, P1 – P5	F3

**IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS: studia stacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach ..... 10 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych..... 15 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 26 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....4 h
- RAZEM: 4 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 30 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS: **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,9

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,1

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,6

- udział w ćwiczeniach praktycznych..... 15 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....4 h

**studia niestacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach ..... 10 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych..... 10 h
  - konsultacje ..... 1 h
- RAZEM: 21 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....9 h
- RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 30 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS: **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,7

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,3

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,8

- udział w ćwiczeniach praktycznych..... 15 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego.....9 h

**X. Autor programu (dane kontaktowe):**

**XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):**

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Podstawy treningu sportowego</b>		<b>KOD ECTS: 161-26-30-B20</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ:-</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M
<b>ROK/ SEMESTR: IV/7</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -/-	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 15/10	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> KRiMNR
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polSKI	zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** zapoznanie z podstawami prowadzenia różnych rodzajów treningu sportowego.

**III. Forma zajęć:** warsztaty (W)

–

**IV. Treści programowe:**

**studia stacjonarne**

Nr	Temat warsztatu
W1	Struktura treningu sportowego. Etapy szkolenia. Planowanie rocznego cyklu treningowego.
W2	Metodyka treningu sportowego.
W3	Trening siłowy.
W4	Trening szybkościowy.
W5	Trening wytrzymałościowy.
W6	Trening koordynacji ruchowej.
W7	Trening skoczności. Trening gibkości.
W8	Sprawdzian praktyczny.

**studia niestacjonarne**

Nr	Temat warsztatu
W1	Struktura treningu sportowego. Etapy szkolenia. Planowanie rocznego cyklu treningowego. Metodyka treningu sportowego.
W2	Trening siłowy, szybkościowy i wytrzymałościowy.
W3	Trening koordynacji ruchowej.
W4	Trening skoczności. Trening gibkości.
W5	Sprawdzian praktyczny.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

1. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2006
2. Stone M.H., Stone M., Sands W. A., Sands B. Principles and Practice of Resistance Training. Human Kinetics, 2007.



3. National Strength and Conditioning Association. Essentials Strength Training and Condition. Human Kinetics, 2009.
4. Kraemer W.J., Fleck S.J. Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts. Human Kinetics, 2007.

**Literatura uzupełniająca:**

Vern Gambetta. Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. Human Kinetics, 2007.

**VI. Efekty uczenia się:**

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Posiada wiedzę z zakresu treningu i jego roli dla zachowania zdrowia człowieka.	K_W14	P7SM_WK03
w zakresie umiejętności	02	Posiada umiejętność prowadzenia różnych rodzajów treningu sportowego	K_U01 K_U03	P7SM_UW07 P7SM_UW03 P7SM_UW07
	03	Posiada umiejętności ruchowe pozwalające demonstrować metodykę nauczania ruchu w różnych rodzajach treningu sportowego.	K_U19 K_U16	P7SM_UW07 P7SM_UW03 P7SM_UW05
w zakresie kompetencji społecznych	04	Wykazuje odpowiedzialność za przygotowanie do pracy ze sportowcami, realizuje zadania dbając o bezpieczeństwo własne i innych uczestników szkolenia.	K_K08 K_K09	P7SM_UK05 P7SM_UO03
	05	Dbą o poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej fizjoterapeuty.	K_K10	P7SM_KR06

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

F3 – sprawdzian praktyczny

P2 – zaliczenie pisemne

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:**

**studia stacjonarne**

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	W1 – W8	P2
02	W1 – W8	P2
03	W1 – W8	P2
04	W1 – W8	P2
05	W1 – W8	P2

**studia niestacjonarne**

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	W1 – W5	P2
02	W1 – W5	P2
03	W1 – W5	P2
04	W1 – W5	P2
05	W1 – W5	P2

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

**studia stacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w warsztatach.....15 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 16 h

2. Samodzielna praca studenta

- samodzielne studiowanie literatury .....4 h

- przygotowanie do zaliczenia praktycznego ..... 5 h

RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 25 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,6

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,4

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,8

- udział w warsztatach.....15 h
- przygotowanie do zaliczenia praktycznego ..... 5 h

### **studia niestacjonarne**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w warsztatach.....10 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 11 h

2. Samodzielna praca studenta

- samodzielne studiowanie literatury .....9 h
- przygotowanie do zaliczenia praktycznego ..... 5 h

RAZEM: 14 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 25 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,4

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,6

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,8

- udział w warsztatach.....10 h
- przygotowanie do zaliczenia praktycznego ..... 9 h

**X. Autor programu (dane kontaktowe):**

**XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):**

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Psychologia sportu</b>		<b>KOD ECTS: 144-26-30-B19</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ:-</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU:</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M1
<b>ROK/ SEMESTR: IV/8</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA:</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 10/10	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Podstawy psychologii, Warsztaty psychologiczne
<b>Język wykładowy</b> polski	<b>Forma zaliczenia</b> zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** zapoznanie studentów z zagadnieniami klinicznymi w psychologii sportu - czynnikami motywacyjnymi, funkcjonowaniem emocjonalnym w zespole, trudnościami związanymi z rozwojem kariery sportowej.

**III. Forma zajęć:** warsztaty (W)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat
W1	Osobowość a sport. Postawy wobec sportu.
W2	Radzenie sobie ze stresem. Techniki relaksacyjne, poznawczo-behawioralne, wspomagające trening sportowy.
W3	Trening wyobraźniowy w sporcie.
W4	Pewność siebie a osiągnięcia sportowe. Motywacja w sporcie.
W5	Koncentracja w sporcie - przeszłe zastosowania. Agresja w sporcie.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

- Łuszczyńska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2014.
- Hemmings B., Holder T. Psychologia sportu. Studia przypadków. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2014.
- Jarvis M. Psychologia sportu. GWP, Gdańsk, 2003

**Literatura uzupełniająca:**

- Gracz J., Sankowski T. Psychologia sportu. AWF, Poznań, 2000.
- Kowalik S., Psychologia rehabilitacji. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

**VI. Efekty uczenia się:**

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Posiada pogłębioną wiedzę w zakresie psychologicznych uwarunkowań uprawiania sportu.	K_W07	P7SM_WK01 P7SM_WK03
w zakresie	02	Potrafi udzielić porady w zakresie działań	K_U02	P7SM_UK02

umiejętności		profilaktyczno-zdrowotnych.		P7SM_UO06
w zakresie kompetencji społecznych	03	Rozumie potrzebę pogłębiania swojej wiedzy w zakresie psychologii jako elementu wpływającego na jakość pracy fizjoterapeuty.	K_K01	P7SM_KK01

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

P2 – zaliczenie pisemne

## VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	W1-W5	P2
02	W1-W5	P2
03	W1-W5	P2

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

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w warsztatach .....10 h
  - konsultacje .....1 h
- RAZEM: 11 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do zaliczenia pisemnego .....9 h
- RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 20 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,6

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,4

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,6

- udział w warsztatach .....10 h

### studia niestacjonarne

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w warsztatach .....10 h
  - konsultacje .....1 h
- RAZEM: 11 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do zaliczenia pisemnego .....9 h
- RAZEM: 9 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 20 h

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,4

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,6

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,4

- udział w warsztatach .....10 h

## X. Autor programu (dane kontaktowe):

## XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Rehabilitacja i prewencja urazów sportowych</b>		<b>KOD ECTS: 126-26-30-C39</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 3</b>
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU:</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> C
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M
<b>ROK/ SEMESTR: IV/8</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> 10/10	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 30/20	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> Fizjoterapia kliniczna w ortopedii, traumatologii i medycynie sportowej
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	egzamin	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** Uzyskanie podstawowych wiadomości dotyczących dysfunkcji narządu ruchu sportowców. Opanowanie umiejętności zastosowania poszczególnych rodzajów fizjoterapii w kompleksowej terapii schorzeń narządu ruchu. Uzyskanie umiejętności badania pacjenta, doboru odpowiedniej terapii, wykonywania ćwiczeń, zabiegów fizykalnych w leczeniu dysfunkcji narządu ruchu w zależności od stanu klinicznego i funkcjonalnego pacjenta.

**III. Forma zajęć:** wykład kursowy (Wk), ćwiczenia praktyczne (P), ćwiczenia audytoryjne (A)

**IV. Treści programowe:**

<b>Nr</b>	<b>Temat wykładów</b>
Wk1	Postawa i oddech jako podstawa zdrowego funkcjonowania
Wk2	Zasady biegu jako podstawowego ruchu człowieka
Wk3	Urazy barku. Ich prewencja
Wk4	Urazy stawu kolanowego. Ich prewencja
Wk5	Urazy stawu skokowego. Ich prewencja
<b>Nr</b>	<b>Temat ćwiczenia (studia stacjonarne - ćwiczenia po 3 h, niestacjonarne po 2 h)</b>
P1	Wprowadzenie do przedmiotu. Ocena zawodnika.
P2	Odnowa biologiczna w sporcie.
P3	Główne urazy w siatkówce - postępowanie rehabilitacyjne.
P4	Program prewencyjny w siatkówce.
P5	Główne urazy w piłce nożnej - postępowanie rehabilitacyjne. Program prewencyjny w piłce nożnej.
P6	Główne urazy w piłce ręcznej - postępowanie rehabilitacyjne. Program prewencyjny w piłce ręcznej.
P7	Główne urazy w koszykówce - postępowanie rehabilitacyjne. Program prewencyjny w koszykówce.
P8	Główne urazy w taekwondo - postępowanie rehabilitacyjne. Program prewencyjny w taekwondo.
P9	Główne urazy w tenisie ziemnym - postępowanie rehabilitacyjne. Program prewencyjny w tenisie ziemnym.
P10	Główne urazy w tenisie stołowym - postępowanie rehabilitacyjne. Program prewencyjny w tenisie stołowym.

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

1. [NSCA -National Strength & Conditioning Association](#), Exercise Technique Manual for Resistance Training-2nd Edition. Human Kinetics Publishers, March 2008.
2. [Faigenbaum A.](#), [Westcott W.](#) Youth Strength Training. Human Kinetics, 2009.
3. [Cook G.](#) Athletic Body in Balance. Human Kinetics, 2003.
4. [Bown L.](#), [Ferrigno V.](#) Training for Speed, Agility, and Quickness-2nd Edition. Human Kinetics, 2005.
5. [Bahr R.](#), [Engebretsen L.](#) Handbook of Sports Medicine and Science, Sports Injury Prevention. Wiley-Blackwell; 1 edition, 2009.
6. [Gamble P.](#) Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance. Taylor & Francis, 2009.

### Literatura uzupełniająca:

Rehabilitacja Medyczna  
Ortopedia, Traumatologia, Rehabilitacja  
Medycyna Sportowa  
Medicina Sportiva, Medicina Sportiva Practica  
Postępy Rehabilitacji

## VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Zna problematykę urazowości w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Wykazuje się wiedzą w zakresie praktycznych podstaw edukacji zdrowotnej, prewencji urazów.	K_W04 K_W11 K_W14	P7SM_WG02 P7SM_WG02 P7SM_WK03
	02	Zna metody i narzędzia diagnostyczne oceny stanu narządu ruchu niezbędne dla stosowania fizjoterapii.	K_W19	P7SM_WG02 P7SM_WK03
	03	Wyjaśnia metodykę nauczania ruchów pod kątem prewencji urazów w sporcie.	K_W12	P7SM_WG02 P7SM_WK04
w zakresie umiejętności	04	Potrafi interpretować wyniki podstawowych badań klinicznych i diagnostyki funkcjonalnej w celu doboru odpowiedniego postępowania fizjoterapeutycznego.	K_U07	P7SM_UW03 P7SM_UW05
	05	Potrafi wyjaśnić istotę dolegliwości oraz udzielić porady w zakresie trybu życia oraz postępowania w stanach dysfunkcji sportowca.	K_U02	P7SM_UK02 P7SM_UO06
	06	Potrafi ustalić indywidualny program rehabilitacji i samodzielnie przeprowadzić procedury fizjoterapeutyczne u pacjentów ortopedycznych oraz umie kontrolować efektywność zabiegów i krytycznie je oceniać.	K_U03 K_U09 K_U15 K_U18	P7SM_UW03 P7SM_UW07 P7SM_UW03 P7SM_UW05 P7SM_UW03 P7SM_UW05
w zakresie kompetencji społecznych	07	Wykazuje odpowiedzialność za przygotowanie do pracy ze sportowcami, potrafi określić priorytety w postępowaniu z pacjentem.	K_K08 K_K07	P7SM_UK05 P7SM_KK04

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

F1 – odpowiedź ustna  
F3 – sprawdzian praktyczny  
F4 – kolokwium  
F5 – udział w dyskusji  
P2 – egzamin pisemny

## VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F1, F4, P2
02	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F1, F4, P2

03	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F1, F4, P2
04	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F5, P2
05	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F3, P2
06	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F3
07	Wk1-Wk5, W1, W2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	F3, F5, P2

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

### Studia stacjonarne

#### 1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach .....10 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych ..... 30 h
  - konsultacje ..... 1 h
  - egzamin pisemny .....2 h
- RAZEM: 43 h

#### 2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do kolokwium ..... 5 h
  - przygotowanie do sprawdzianu praktycznego .....15 h
  - przygotowanie do egzaminu .....12 h
- RAZEM: 32 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 75 h

1 punkt ECTS = 25 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **3**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 1,7

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta - 1,3

#### 3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 1,8

- udział w ćwiczeniach praktycznych ..... 30 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego .....15 h

### Studia niestacjonarne

#### 1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach .....10 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych ..... 20 h
  - konsultacje ..... 1 h
  - egzamin pisemny .....2 h
- RAZEM: 33 h

#### 2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do kolokwium ..... 5 h
  - przygotowanie do sprawdzianu praktycznego .....20 h
  - przygotowanie do egzaminu .....17 h
- RAZEM: 42 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 75 h

1 punkt ECTS = 25 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **3**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 1,3

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta - 1,7

#### 3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 1,6

- udział w ćwiczeniach praktycznych ..... 20 h
- przygotowanie do sprawdzianu praktycznego .....20 h

## X. Autor programu:

## XI. Pieczęć i podpis Dziekana:

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Trening funkcjonalny i stabilizacyjny</b>		<b>KOD ECTS: 161-26-30-B21</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ:-</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW:</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA:</b> M
<b>ROK/ SEMESTR: IV/8</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>15/10</b>	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> KRiNR, Podstawy treningu sportowego
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	zaliczenie z oceną	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:** Zapoznanie z zasadami prowadzenia treningu funkcjonalnego i stabilizacyjnego w fizjoterapii sportowej.

**III. Forma zajęć:** wykład kursowy (Wk), ćwiczenia praktyczne (P)

**IV. Treści programowe:**

**studia stacjonarne i niestacjonarne**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Wprowadzenie do przedmiotu.
Wk2	Stabilizacja od 0.
Wk3	Kompleks lędźwiowo-miedniczo-biodrowy. Rola łopatki w stabilizacji.
Wk4	Zasady treningu funkcjonalnego.
Wk5	Zasady treningu stabilizacyjnego.

**studia stacjonarne**

Nr	Temat ćwiczenia
P1	Podstawy treningu stabilizacyjnego. Zasady oddychania (przeponowe/brzuszne).
P2	Kompleks lędźwiowo-miedniczo-biodrowy. Rola stawu biodrowego w stabilizacji. Rola łopatki w stabilizacji.
P3	Zasady układania programu treningu stabilizacji.
P4	Podstawy treningu funkcjonalnego.
P5	Ćwiczenia funkcjonalne i niefunkcjonalne. Dynamiczna rozgrzewka.
P6	Zasady układania programu treningu funkcjonalnego.
P7	Skutki przykurczonych i osłabionych mięśni.
P8	Sprzęt stosowany w treningu stabilizacji.

**studia niestacjonarne**

Nr	Temat ćwiczenia
P1	Podstawy treningu stabilizacyjnego. Zasady oddychania (przeponowe/brzuszne).
P2	Kompleks lędźwiowo-miedniczo-biodrowy. Rola stawu biodrowego w stabilizacji. Rola łopatki w stabilizacji.
P3	Zasady układania programu treningu stabilizacji.
P4	Podstawy treningu funkcjonalnego. Ćwiczenia funkcjonalne i niefunkcjonalne. Dynamiczna rozgrzewka. Skutki przykurczonych i osłabionych mięśni.



P5	Zasady układania programu treningu funkcjonalnego. Sprzęt stosowany w treningu stabilizacji.
----	--

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

1. Nowotny N. Podstawy kliniczne fizjoterapii w dysfunkcjach narządu ruchu. Medipage Warszawa 2006
2. Kiwerski J., Kowalski M., Krasuski M. Urazy i schorzenia kręgosłupa. PZWL, Warszawa 2001
3. Duckworth A. D. Ortopedia, traumatologia i reumatologia. Elsevier Urban & Partner Wrocław 2009
4. NSCA -National Strength & Conditioning Association, Exercise Technique Manual for Resistance Training-2nd Edition. Human Kinetics Publishers, March 2008.
5. Faigenbaum A., Westcott W. Youth Strength Training. Human Kinetics, 2009.
6. Cook G. Athletic Body in Balance. Human Kinetics, 2003.
7. Bown L., Ferrigno V. Training for Speed, Agility, and Quickness-2nd Edition. Human Kinetics, 2005.
8. Bahr R., Engebretsen L. Handbook of Sports Medicine and Science, Sports Injury Prevention. Wiley-Blackwell; 1 edition, 2009.
9. Gamble P. Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance. Taylor & Francis, 2009.

### Literatura uzupełniająca:

Medycyna Sportowa

Medicina Sportiva, Medicina Sportiva Practica

## VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Wyjaśnia szczegóły budowy i funkcjonowania aparatu ruchu człowieka podczas treningu.	K_W03	P7SM_WG01 P7SM_WG02
	02	Wyjaśnia metodykę treningu funkcjonalnego i stabilizującego jako formy oddziaływania terapeutycznego na osoby aktywne sportowo.	K_W12	P7SM_WG02 P7SM_WK04
w zakresie umiejętności	03	Potrafi zaplanować i kontrolować proces treningu stabilizacyjnego i funkcjonalnego.	K_U01	P7SM_UW07
	04	Potrafi udzielić porady w zakresie trybu życia i właściwego postępowania w czasie treningu w celu uniknięcia kontuzji.	K_U02 K_U03	P7SM_UK02 P7SM_UO06 P7SM_UW03 P7SM_UW07
w zakresie kompetencji społecznych	05	Wykazuje odpowiedzialność za przygotowanie do pracy ze sportowcami, prowadzi trening zgodnie z zasadami BHP.	K_K08 K_K09	P7SM_UK05 P7SM_UO03

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

F1 – odpowiedź ustna

F7 – opracowanie programu treningu

P2 – zaliczenie pisemne

## VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

### studia stacjonarne

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, Wk2, Wk3, P1, P2, P7	F1, P2
02	Wk4, Wk5, P3 – P8	F1, P2
03	Wk4, Wk5, P3 - P8	F7
04	P7 - P8	F7
05	P1 – P8	F7

### studia niestacjonarne

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, Wk2, Wk3, P1, P2, P4	F1, P2
02	Wk4, Wk5, P3 – P5	F1, P2

03	Wk4, Wk5, P3 – P5	F7
04	P4 – P5	F7
05	P1 – P5	F7
06	Wk1, Wk2, Wk3, P1 – P5	F1, P2

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

#### 1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach.....10 h
- udział w ćwiczeniach praktycznych .....15 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 26 h

#### 2. Samodzielna praca studenta

- opracowanie programu treningu .....4 h

RAZEM: 4 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 30 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,9

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,1

#### 3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,6

- udział w ćwiczeniach praktycznych .....15 h
- opracowanie programu treningu .....4 h

### studia niestacjonarne

#### 1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach.....10 h
- udział w ćwiczeniach praktycznych .....10 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 21 h

#### 2. Samodzielna praca studenta

- opracowanie programu treningu .....9 h

RAZEM: 30 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 30 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS = **1**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,7

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,3

#### 3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne - 0,6

- udział w ćwiczeniach praktycznych .....10 h
- opracowanie programu treningu .....9 h

### X. Autor programu (dane kontaktowe):

### XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu):

**OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA**  
**Wydział Nauk o Zdrowiu**

<b>PRZEDMIOT: Żywnienie w sporcie</b>		<b>KOD ECTS: 120-26-30-A21</b>
<b>KIERUNEK: Fizjoterapia</b>		<b>PUNKTY ECTS: 1</b>
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU: do wyboru</b>
<b>RODZAJ STUDIÓW: studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW: A</b>
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: jednolite studia magisterskie</b>		<b>OBSZAR KSZTAŁCENIA: M</b>
<b>ROK/ SEMESTR: IV/8</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny</b>
<b>Wykłady – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>10/10</b>	Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające: <b>Brak</b>
<b>Język wykładowy</b> polski	<b>Forma zaliczenia</b> Zaliczenie na ocenę	

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

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

Przygotowanie studenta do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie. Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu. Rola suplementacji w programowaniu procesu treningowego.

**III. Forma zajęć:** wykład konwersatoryjny (Wk), warsztaty (W)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Podstawy bilansu energetycznego, w tym zapotrzebowanie na energię, wartości energetyczne produktów, bilans energetyczne w sporcie.
Wk2	Makroskładniki pokarmowe i ich rozkład u osób aktywnych fizycznie.
Wk3	Woda i elektrolity podczas wysiłku fizycznego.
Wk4	Zalecenie żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie.
Wk5	Strategie żywieniowe w sporcie wpływające na zmianę masy i komponentów ciała.
Nr	Temat ćwiczenia
W1	Żywnienie dzieci i młodzieży uprawiającej sport.
W2	Suplementacja i żywienie w wybranych dyscyplinach sportowych.
W3	Żywnienie okołotreningowe sportowca.
W4	Żywnienie w treningu sportowym kobiet.
W5	Fakty i mity dietetyczne w oparciu o dowody naukowe.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

- Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
- Bean A. Żywnienie w sporcie. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2008
- Frączek B, Krzywański J, Krysztofiak H.(red.) Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa 2019
- Jaśkiewicz Ł. (red.) Dietetyka sportowa w teorii i praktyce. Akademia Dietetyki Sportowej, 2019
- Smolik R. Skuteczne odchudzanie. Centrum szkoleń sportowych, 2019
- Pokrywka A, Bujalska- Zadrozny M, Mamcarz A. (red.) Doping w sporcie, PZWL, Warszawa 2019
- Gawęcki J. (red.) Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2010

**Literatura uzupełniająca:**

- Fredrich W. Optymalne żywienie w sporcie. 2020

2. Zając A, Poprzęcki, Czuba M, Zydek G, Gołaś A, Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice 2012
3. Mizera J, Mizera K. Dietetyka sportowa. Wyd. Galaktyka, 2017.

#### VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu:	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych
w zakresie wiedzy	01	Student zna główne składniki pokarmowe i rozumie ich rolę w wysiłku fizycznym. Opisuje wybrane środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu. Zna rolę nawodnienia oraz masy ciała w sporcie. Rozumie istotność odpowiednich zasad żywienia sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny, płci i wieku sportowców.	K_W02	P7SM_WG01 P7SM_WG02
w zakresie umiejętności	02	Potrafi dostosować żywienie do programu treningowego osób aktywnych fizycznie. Formułuje zalecenia żywieniowe na potrzeby osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej.	K_U15	P7SM_UW03 P7SM_UW05
w zakresie kompetencji społecznych	03	Student rozumie potrzebę dalszego kształcenia się w zakresie zasad prawidłowego żywienia. Świadomie ocenia rolę żywienia człowieka poddanego wysiłkowi fizycznemu.	K_K02	P7SM_KK01
	04	Potrafi odpowiednio określić priorytety żywieniowe służące optymalizacji procesu treningowego sportowców.	K_K07	P7SM_KK04

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

F5 – udział w dyskusji

P1 – test pisemny

#### VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1-Wk5	F5, P1
02	W1-W5,	F5, P1
03	W1-W5, Wk1-Wk5,	F5, P1
04	W1-W5,	F5, 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 warsztatach..... 10 h
- konsultacje ..... 1 h

RAZEM: 21 h

2. Samodzielna praca studenta:

- przygotowanie do zaliczenia ..... 4 h
- RAZEM: 4 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓLEM: 25 h

1 punkt ECTS = 25 h pracy przeciętnego studenta,

liczba punktów ECTS: 1

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego – 0,8
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta – 0,2

3. Liczba punktów ECTS za zajęcia praktyczne – 0,4

- udział w warsztatach..... 10 h

#### X. Autor programu (dane kontaktowe):

#### XI. Pieczęć i podpis Dziekana (akceptacja sylabusu)