

**KARTA MODUŁU 2023/2024**

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>								
<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia							
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie							
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny							
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne							
<b>Nazwa modułu:</b>	Medycyna fizykalna –odnowa biologiczna							
<b>Rodzaj modułu:</b>	obowiązkowy							
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*							
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>						
<b>Semestr:</b>	2	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe	**
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	1	20	-	-	-	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę							
<b>Wymagania wstępne:</b>	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, biologii, chemii i fizyki							
II. CELE KSZTAŁCENIA								
<b>Cele kształcenia:</b>								
<p><b>Cel 1:</b> Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji zadań z odnowy biologicznej.</p> <p><b>Cel 2:</b> Zdobycie wiedzy z zakresu odnowy biologicznej oraz poznanie roli i możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej.</p>								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW								
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
<b>wiedzy:</b>								
1	zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii					C.W7.	kolokwium	
2	zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;					C.W9.	kolokwium	
3	zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;					C.W10.	kolokwium	
<b>umiejętności:</b>								
-	-					-	-	
<b>kompetencji społecznych:</b>								
1	jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych:					K1.	Obserwacja zachowań	
2	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji					K2.	Obserwacja zachowań	

	zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty:		
<b>IV. TREŚCI PROGRAMOWE</b>			
<b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>			
<b>Wykład</b>			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N	
1	Zajęcia organizacyjne. Przegląd tematyczny literatury. Wprowadzenie do przedmiotu, historia. Definicja i zadania odnowy biologicznej.	2	
2	Zasady postępowania resystycyjnego. Problematyka przeciążeń i przetrenowania. Wypoczynek - fizjologia procesów wypoczynkowych. Superkompensacja. Bierny i aktywny (czynny) wypoczynek w sporcie i odnowie biologicznej. Trening regeneracyjny.	3	
3	Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	4	
4	Zasady masażu japońskiego- Kobido neuroprzeżytki	2	
5	Dieta w sporcie i odnowie biologicznej. Zasady żywienia w poszczególnych okresach treningu. Biochemiczne środki odnowy biologicznej. Suplementacja diety sportowej. Piramida zdrowego żywienia. Energia a wydolność. Wspomaganie dietetyczne przed, podczas i po treningu – białka, tłuszcze, węglowodany, woda, witaminy, substancje mineralne. Wspomaganie farmakologiczne. Wspomaganie fitoterapeutyczne. Żywnienie podczas zawodów.	3	
6	Doping w sporcie.	2	
7.	Zmęczenie – klasyfikacja i rodzaje zmęczenia. Znużenie, monotonia. Profilaktyka zmęczenia w sporcie i odnowie biologicznej. Zespół przewlekłego zmęczenia ( ZPZ ), przetrenowanie w sporcie – objawy, diagnostyka i profilaktyka przetrenowania.	3	
8.	Weryfikacja efektów uczenia się	1	
<b>V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Metody kształcenia:</b></li> <li>• wykład informacyjny</li> <li>• wykład konwersatoryjny</li> <li>• praca ze współwiczącym</li> <li>• ćwiczenia praktyczne</li> <li>• dyskusja</li>   <li>• <b>2.Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b></li> <li>• projektor/tablica</li> <li>• sprzęt medyczny</li> <li>• sprzęt sportowo-rekreacyjny</li> </ul>			
<b>VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU</b>			
<p><b>1. Sposób zaliczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaliczenie z oceną</li> </ul> <p><b>2. Formy zaliczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolokwium pisemne</li> <li>• Obserwacja zachowań</li> </ul> <p><b>3. Podstawowe kryteria oceny:</b></p> <p><b>5,0</b> – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 91%.</p> <p><b>4,5</b> – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 81%.</p> <p><b>4,0</b> – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 71%.</p> <p><b>3,5</b> – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 61%.</p>			

**3,0** – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 51%.  
**2,0** – student nie uczęszczał na zajęcia lub nie spełnił 51% wymogów kolokwium zaliczeniowego.

#### VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b><i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i></b>	
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć (**)	
<b><i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i></b>	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	
<b><i>Łączna liczba godzin</i></b>	30
<b><i>Punkty ECTS za moduł</i></b>	1

#### VIII. ZALECANA LITERATURA

**Literatura podstawowa:**

- 1..Magiera L. ,Relaksacyjny masaż leczniczy, Wydawnictwo Bio-Styl, 2016.
- 2..Trybulski R., Odnowa biologiczna, ból mięśniowy i przemęczenie w procesie treningu sportowego, wydawnictwo Forum 2019.
3. Sieroń A., Stanek A., Cieślak G., Wellness Spa Anti-Aging, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Eberhardt A.,. Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, Warszawa 2007.
- 2.Kochański J. W., Balneoterapia i hydroterapii, Wydawnictwo AWF Wrocław 2002.
3. Bauer A., Wieched M., Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych, Poznań 2005.