

KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

**COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ**

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Nazwa modułu:	Medycyna fizykalna - odnowa biologiczna						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	20	-	15	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, biologii, chemii i fizyki						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

1. Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji zadań z odnowy biologicznej.
2. Zdobywanie wiedzy z zakresu odnowy biologicznej oraz poznanie roli i możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej.

**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
wiedzy:			
1	zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	C.W9.	Kolokwium
2	zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	C.W10.	Kolokwium
umiejętności:			
1	potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	C.U11.	sprawdzian praktyczny aktywność na zajęciach

2	potrafi obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej,	C.U12.	sprawdzian praktyczny, aktywność podczas zajęć
kompetencji społecznych:			
1	jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych	K1.	obserwacja
2	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia,	K3.	obserwacja
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Wykład			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Wykład 1	Zajęcia organizacyjne. Przegląd tematyczny literatury. Wprowadzenie do przedmiotu, historia. Definicja i zadania odnowy biologicznej.	2	
Wykład 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.	4	
Wykład 3	Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	4	
Wykład 4	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.	2	
Wykład 5	Doping w sporcie.	2	
Wykład 6	Traumatologia w sporcie.	2	
Wykład 7	Trening sportowy – podstawy teoretyczne. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Wydolność fizyczna, tolerancja wysiłkowa, fizjologiczne zasady treningu sportowego.	2	
Wykład 8	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.	2	
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Ćwiczenie 1	Możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej. Zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu, wspomaganie procesów wypoczynkowych zachodzących w układzie nerwowym, modyfikacja pobudzenia emocjonalnego, wspomaganie leczenia urazów sportowych.	2	
Ćwiczenie 2	Masaż sportowy - zadania, cele, funkcje, rodzaje masażu sportowego, środki wspomagające i preparaty lecznicze stosowane w masażu sportowym	2	
Ćwiczenie 3	Odnowa biologiczna w sporcie – programowanie odnowy biologicznej. Systematyka środków odnowy biologicznej.	2	

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Ćwiczenie 4	Możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej. Zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu, wspomaganie procesów wypoczynkowych zachodzących w układzie nerwowym, modyfikacja pobudzenia emocjonalnego, wspomaganie leczenia urazów sportowych.	3
Ćwiczenie 5	Masaż izometryczny, próżniowy, okostnowy, centryfugalny, aromaterapeutyczny, refleksoterapia zastosowanie w odnowie biologicznej.	2
Ćwiczenie 6	Taping w profilaktyce i leczeniu schorzeń i urazów narządu ruchu u sportowców.	2
Ćwiczenie 7	Praktyczne zastosowanie odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportu.	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

Metody kształcenia:

- wykład multimedialny
- ćwiczenia praktyczne
- dyskusja
- prezentacja

Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- sprzęt medyczny
- sprzęt sportowo-rekreacyjny

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej*:**

- aktywność podczas zajęć
- kolokwium
- obserwacja zachowań
- sprawdzian praktyczny

Ocena podsumowująca*:** Średnia arytmetyczna ocen formujących.

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych

w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w. Uczestniczy na fizjoterapii regularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	15
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do zaliczenia wykładu	7
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	8
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa:	
1. Sieroń A., Stanek A., Cieślak G., Wellness Spa Anti-Aging, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.	
2. Magiera L., Relaksacyjny masaż leczniczy, Wydawnictwo Bio-Styl, 2016.	
3. Bauer A., Wieched M., Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych, Poznań 2005.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Eberhardt A., Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, Warszawa 2007.	
2. Kochański J. W., Balneoterapia i hydroterapii, Wydawnictwo AWF Wrocław 2002.	