

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:	Fizjoterapia							
Poziom studiów:	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	Ćwiczenia	Laboratorium	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe	**
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	20	-	-	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę							
Wymagania wstępne:	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, biologii, chemii i fizyki							
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
<p>Cel 1: Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji zadań z odnowy biologicznej.</p> <p>Cel 2: 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	
wiedzy:								
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	
umiejętności:								
-	-					-	-	
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 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:		
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/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	
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE			
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Metody kształcenia: • wykład informacyjny • wykład konwersatoryjny • praca ze współwiczącym • ćwiczenia praktyczne • dyskusja • 2.Narzędzia (środki) dydaktyczne: • projektor/tablica • sprzęt medyczny • sprzęt sportowo-rekreacyjny 			
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU			
<p>1. Sposób zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaliczenie z oceną <p>2. Formy zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolokwium pisemne • Obserwacja zachowań <p>3. Podstawowe kryteria oceny:</p> <p>5,0 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 91%.</p> <p>4,5 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 81%.</p> <p>4,0 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 71%.</p> <p>3,5 – 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
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć (**)	
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	
<i>Łączna liczba godzin</i>	30
<i>Punkty ECTS za moduł</i>	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Gieremek K., Zmęczenie i regeneracja sił –odnowa biologiczna, Katowice ,P.H. Has-Med. wyd.III, 2007.
2. Neścior M., Aqua Plus : baseny, sauny, wellness, spa, hydromasaż, 2006, dod. Specjalny, publikator Białystok, czasopismo, 2006.
3. Roeder G.,Leczmy wodą, Hydrotwrcia według Kneippa w domu , Źródła życia , 2013.

Literatura uzupełniająca:

1. Alejżak B., Usługi SPA & Wellnes jako element zdrowego stylu życia, Styl życia - Polska, Turystyka zdrowotna, 2014.