

KARTA MODUŁU 2024/2025

| 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: | Podstawy fizjoterapii | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| Efekt uczenia się | Student, który zaliczył moduł w zakresie: | | | | | | | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| wiedzy: | | | | | | | | |
| 1 | zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii | | | | | | | C.W7. |
| 2 | zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; | | | | | | | C.W9. |
| 3 | zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; | | | | | | | C.W10. |
| 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. |
| 2 | jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i | | | | | | | K2. |

| | aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji 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 resystacyjnego. 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. Formy zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaliczenie na ocenę <p>2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolokwium pisemne • Obserwacja zachowań <p>3. Podstawowe kryteria oceny:</p> | | |
| 5,0 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 91%. | | |

- 4,5 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 81%.
 4,0 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 71%.
 3,5 – student uczęszczał na zajęcia i spełnił wymogi kolokwium zaliczeniowego w co najmniej 61%.
 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 |
|---|---------------------|
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | |
| Udział w wykładach | 20 |
| Udział w innych formach zajęć (**) | |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | |
| Przygotowanie do wykładu | 10 |
| Przygotowanie do innych form zajęć (**) | |
| Przygotowanie do egzaminu | |
| Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**) | |
| Łączna liczba godzin | 30 |
| Punkty ECTS za moduł | 1 |

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

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

Literatura uzupełniająca:

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