

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 z oceną						
Wymagania wstępne:		Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, biologii, chemii i fizyki						
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
Cel 1: Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji zadań z odnowy biologicznej. Cel 2: Zdobycie 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								
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		
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		
1. Formy zaliczenia: - zaliczenie z oceną 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: - Kolokwium pisemne - Obserwacja zachowań 3. Podstawowe kryteria oceny: 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
<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.,Leczymy wodą, Hydrotwarpia 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.