

KARTA MODUŁU 2021/2022

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY  
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia						
<b>Poziom studiów:</b>	Jednolite studia 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	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	2	20	-	15	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	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
<b>wiedzy:</b>			
1	zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	<b>C.W9.</b>	Kolokwium
2	zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	<b>C.W10.</b>	Kolokwium
<b>umiejętności:</b>			
1	potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	<b>C.U11.</b>	sprawdzian praktyczny aktywność na zajęciach

2	potrafi obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej,	<b>C.U12.</b>	sprawdzian praktyczny, aktywność podczas zajęć
<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	<b>K1.</b>	obserwacja
2	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia,	<b>K3.</b>	obserwacja
<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	
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	
<b>Ćwiczenia</b>			
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
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	15
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
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.)	-
<b>Łączna liczba godzin</b>	50
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	2
<b>VIII. ZALECANA LITERATURA</b>	
<b>Literatura podstawowa:</b>	
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.	
<b>Literatura uzupełniająca:</b>	
1. Eberhardt A., Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, Warszawa 2007.	
2. Kochański J. W., Balneoterapia i hydroterapii, Wydawnictwo AWF Wrocław 2002.	