KARTA MODUŁU

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:	2	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	3	Wykład	-	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	15	-	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, biologii, chemii						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Zdobycie wiedzy z zakresu zasad programowania i organizacji 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:		
C.W9.	zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy odnowy biologicznej;	K3F_W09
C.W10.	zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej;	K3F_W06
umiejętności:		
-	-	-
kompetencji społecznych:		
K3F_K03	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty.	K3F_K03

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Przedstawienie treści karty modułu. Wprowadzenie Definicja, cele i zadania odnowy biologicznej.	2
Wykład 2	Rys historyczny odnowy biologicznej.	2
Wykład 3	Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym. Dobór metod odnowy	2

	biologicznej – wskazania i przeciwwskazania.	
Wykład 4	Zasady masażu japońskiego- Kobido neuroprzekaźniki .jako jedna z metod odnowy	2
Wykład 5	Sen jako najważniejsza forma odnowy biologicznej Fazy snu: NREM i REM. Skutki niedoboru snu ,sen a regeneracja.	2
Wykład 6	Doping w sporcie.	2
Wykład 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.	2
Wykład 8	Utrwalenie i usystematyzowanie wiedzy z zakresu odnowy biologicznej.	1

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- wykład informacyjny
- wykład konwersatoryjny
- Filmy edukacyjne i poglądowe
- Dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica
- sprzęt sportowo-rekreacyjny
- teksty źródłowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1.Formy zaliczenia:

- Wykład – zaliczenie z oceną

2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

a) kolokwium –test jednokrotnego wyboru

Kryteria oceny

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

b) aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- frekwencji na zajęciach - kryteria oceny:

- uczestnictwo w 7/7 zajęć - bdb
- uczestnictwo w 6/7 zajęć - db
- uczestnictwo w 5/7 zajęć - dst
- uczestnictwo w 4/7 zajęć i poniżej – ndst

- aktywności i stopnia zaangażowania na zajęciach - kryteria oceny:

- student zebrał 5-4 plusów - bdb
- student zebrał 3 plusów – db+
- student zebrał 2 plusy - db
- student zebrał 1 plusy – dst
- student nie otrzymał plusa - ndst

W przypadku nieobecności z przyczyn losowych, potwierdzonej formalnie, aby uzyskać obecność i plusa za aktywność na opuszczonych zajęciach, należy je odrobić z inną grupą.
W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej, nie ma możliwości odrobienia zajęć.

Ocena podsumowującą jest średnia arytmetyczna ocen formujących /kolokwium +aktywność studenta i jego postawa/

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA	
Kategoria	**Obciążenie studenta**
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	**15**
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć (**)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**10**
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	-
Łączna liczba godzin	**25**
Punkty ECTS za moduł	**1**

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Karl-Group,Dietetyka sportowa, ebookpoint BIBLIO,017, 2025.
2. Gieremek K., Zmęczenie i regeneracja sił –odnowa biologiczna, Katowice ,P.H. Has-Med. Wyd.III, 2007.
3. Roeder G.: Leczymy wodą, hydroterapia 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.
2. Neścior M., Aqua Plus: baseny, sauny, wellness, spa, hydromasaż, dod. Specjalny, publikator Białystok, czasopismo, 2006