

KARTA MODUŁU 2019/2020

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

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

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

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