

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Medycyna fizykalna: odnowa biologiczna					
Kod modułu kształcenia:		MK_MF038					
Rodzaj modułu kształcenia:		Obowiązkowy					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	2	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	20	20				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu:

dr Renata Myrna-Bekas

Cele kształcenia:

1. Zaznajomienie studentów z problematyką odnowy biologicznej w fizjoterapii i procesie szkolenia sportowego.
2. Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej.

Wymagania wstępne:

Brak wymagań wstępnych.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Posiada podstawową wiedzę z nauk medycznych o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej oraz zna terminologię właściwą dla kierunku fizjoterapia.

EK2: Posiada aktualną wiedzę i rozumie działanie bodźców fizykalnych mających wpływ na organizm człowieka w zakresie balneoklimatoterapii i leczenia uzdrowiskowego.

EK3: Wskazuje zagrożenia dla organizmu, mogące powstać pod wpływem niewłaściwego oddziaływania na organizm bodźców fizykalnych, zna przeciwwskazania do stosowania zabiegów w odnowie biologicznej.

Umiejętności:

EK4: Wykazuje i rozwija sprawność ruchową oraz posiada umiejętności manualne pozwalające na poprawne demonstrowanie i przeprowadzanie zabiegów w odnowie biologicznej.

EK5: Wykorzystuje wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonalnej poszczególnych narządów i układów organizmu dla realizacji procesu usprawniania.

EK6: Wykonuje zabiegi z zakresu kinezyterapii, elementów terapii manualnej, fizykoterapii i masażu leczniczego; planuje i realizuje działania fizjoterapeutyczne.

EK7: Potrafi zaplanować zabiegi fizykalne w klinicznym leczeniu uzdrowiskowym osób z różnymi chorobami i dysfunkcjami.

EK8: Propaguje i prowadzi zdrowy styl życia oraz inicjuje i organizuje działania ukierunkowane na edukację zdrowotną i profilaktykę niepełnosprawności.

Kompetencje społeczne.

EK9: Wykazuje potrzebę podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych oraz posiada nawyk i umiejętność ustawicznego pogłębiania wiedzy teoretycznej i doskonalenia umiejętności praktycznych.

EK10: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Zajęcia organizacyjne. Przegląd tematyczny literatury. Wprowadzenie do przedmiotu, historia. Definicja i zadania odnowy biologicznej	3
W2	Zasady postępowania resystycyjnego. Problematyka przeciążeń i przetrenowania. Wypoczynek - fizjologia procesów wypoczynkowych. Superkompensacja. Bierny i aktywny (czynny) wypoczynek w sporcie i odnowie biologicznej. Trening regeneracyjny.	3
W3	Zasady postępowania resystycyjnego. Problematyka przeciążeń i przetrenowania. Wypoczynek - fizjologia procesów wypoczynkowych. Superkompensacja. Bierny i aktywny (czynny) wypoczynek w sporcie i odnowie biologicznej.	4
W4	Dieta w sporcie i odnowie biologicznej. Zasady żywienia w poszczególnych okresach treningu. Biochemiczne środki odnowy biologicznej. Suplementacja diety sportowej.	2
W5	Doping, środki dozwolone i niedozwolone w sporcie.	2
W6	System psychologicznych środków odnowy biologicznej; rola relaksacji w sporcie i odnowie biologicznej (trening autogeny, muzykoterapia).	4
W7	Trening regeneracyjny. Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	2

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia.	3

	Przegląd tematyczny literatury. Definicja odnowy biologicznej, systematyka środków odnowy biologicznej. BHP i higiena w zabiegach odnowy biologicznej.	
C2	Trening sportowy – podstawy teoretyczne. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Wydolność fizyczna, tolerancja wysiłkowa, fizjologiczne zasady treningu sportowego.	3
C3	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
C4	Odnova biologiczna w sporcie – programowanie odnowy biologicznej. Systematyka środków odnowy biologicznej. Zadania i zasady stosowania środków odnowy biologicznej.	2
C5	Możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej. Zabiegi fizykalne wykorzystywane w sporcie i odnowie biologicznej (ciepłolecznictwo, sauna, krioterapia miejscowa i ogólnoustrojowa).	4
C6	Masaż sportowy - zadania, cele, funkcje, rodzaje masażu sportowego, środki wspomagające i preparaty lecznicze stosowane w masażu sportowym.	2
C7	Opanowanie ćwiczeń leczniczych przywracających sprawność fizyczną i psychiczną poprzez ćwiczenia koncentrująco - relaksacyjne. Stretching jako element restytucji powysiłkowej oraz profilaktyki przeciwwurazowej w sporcie i rekreacji.	4

Metody kształcenia:

1. Wykład.
2. Dyskusja.
3. Ćwiczenia praktyczne

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	40
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	10
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2, EK3
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • prezentacja ustna i pisemna • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje poprawny, pod względem merytorycznym i metodycznym program w formie prezentacji ustnej i pisemnej. 4,5 – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje poprawny, pod względem merytorycznym i metodycznym program w formie prezentacji ustnej i pisemnej. 4,0 –Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje poprawny, pod względem merytorycznym i metodycznym program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, zawierający drobne poprawki naniesione przez nauczyciela. 3,5 –Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, który zarówno pod względem merytorycznym jak i metodycznym zawiera, liczne poprawki i wskazówki nauczyciela. 3,0 –Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, popełniając drobne błędy, który zarówno pod względem merytorycznym jak i metodycznym zawiera, liczne poprawki i wskazówki nauczyciela. 2,0 –Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. Przygotowuje program w formie prezentacji ustnej i pisemnej, popełniając rażące błędy, który zarówno pod względem merytorycznym jak i metodycznym jest niepoprawny.	EK4, EK5, EK6, EK7, EK8
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez	EK9, EK10

prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacja postaw i zachowań:

5,0 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w każde powierzone zadanie, wykazuje wysoki poziom kreatywności, jest liderem grupy, jednocześnie bierze pod uwagę wszystkie opinie, posiada umiejętność współpracy z każdym uczestnikiem grupy. Cechuje się wysoką kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, zawsze przygotowany do zajęć.

4,5 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w każde powierzone zadanie, liczy się opiniami innych uczestników grupy, jest tolerancyjny, wykazuje wysoki poziom empatii, potrafi dokonać obiektywnej oceny innych osób oraz samooceny. Cechuje się kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, z reguły przygotowany do zajęć.

4,0 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w powierzone zadania, właściwie organizuje pracę własną oraz potrafi pracować w grupie. Cechuje się kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, z reguły przygotowany do zajęć.

3,5 – Prawie zawsze jest otwarty, komunikatywny, wykazuje zaangażowanie w powierzone zadania, stara się współpracować z grupą.

3,0 – W większości przypadków potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole, wykazuje zaangażowanie w powierzone zadania, usiłuje współpracować z grupą. Nie zawsze cechuje się kulturą osobistą, mało obowiązkowy i sumienny, nie zawsze przygotowany do zajęć.

2,0 – Nie wykazuje zaangażowania w powierzone mu zadania, nie potrafi współpracować w grupie. Wykazuje braki w kulturze osobistej, jest nieobowiązkowy i niesumienny, z reguły nieprzygotowany do zajęć.

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

- kolokwium
- sprawdzian praktyczny
- prezentacja ustna i pisemna
- aktywność podczas zajęć
- obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt	Odniesienie	Cel	Treści	Metody	Metody
-------	-------------	-----	--------	--------	--------

kształcenia	danego efektu do efektów kierunkowych	kształcenia	programowe	kształcenia	weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_W01	Cel1	W1- 7	Wykład	Kolokwium
EK2	K_W10	Cel1	W1- 7	Wykład	Kolokwium
EK3	K_W11	Cel1	W1- 7	Wykład	Kolokwium
EK4	K_U01	Cel2	C1-7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Aktywność w czasie zajęć. Sprawdzian praktyczny. Prezentacja ustna i pisemna
EK5	K_U03	Cel2	C 1-7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Aktywność w czasie zajęć. Sprawdzian praktyczny. Prezentacja ustna i pisemna
EK6	K_U08	Cel2	C1- 7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Aktywność w czasie zajęć. Sprawdzian praktyczny. Prezentacja ustna i pisemna
EK7	K_U09	Cel2	C1-7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Prezentacja ustna i pisemna
EK8	K_U25 K_U26	Cel2	C1- 7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Obserwacja zachowań.
EK9	K_K01	Cel1 Cel2	C1- 7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Obserwacja zachowań

EK10	K_09	Cel1 Cel2	C1-7	Dyskusja Ćwiczenia praktyczne	Obserwacja zachowań
------	------	--------------	------	-------------------------------------	------------------------

Literatura podstawowa:

1. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed Katowice 2000.
2. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2003.
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 hydroterapia. Wydawnictwo AWF Wrocław 2002.