

KARTA MODUŁU 2020/2021
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:	Brak wymagań						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:

1. Nabycie umiejętności praktycznych koniecznych do programowania, organizacji i realizacji 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
wiedzy:			
1	Absolwent zna i rozumie problematykę z zakresu dyscypliny naukowej – nauki biologiczne w tym rozwój, budowę i funkcje organizmu człowieka w warunkach prawidłowych i patologicznych.	K3F_W01	Kolokwium
2	Absolwent zna i rozumie mechanizm działania czynników fizykalnych na organizm człowieka oraz oddziaływanie zabiegów fizykalnych w leczeniu osób z różnymi chorobami i dysfunkcjami, w tym osób starszych, w różnych warunkach;	K3F_W05	Kolokwium
umiejętności:			
1	Absolwent potrafi wykonywać zabiegi z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;	K3F_U01	Sprawdzian praktyczny Aktywność, podczas zajęć
2	Absolwent potrafi kontrolować efekty postępowania fizjoterapeutycznego;	K3F_U04	Sprawdzian praktyczny, Aktywność podczas zajęć
kompetencji społecznych:			

1	Absolwent 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	Obserwacja zachowań
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 resystucyjnego. 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	
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			
1. Metody kształcenia:			
- Wykład multimedialny - Ćwiczenia praktyczne - Pokaz			

- Prezentacja
- Dyskusja

2. 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
- Prezentacja
- Obserwacja zachowań
- Sprawdzian praktyczny

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. Uczęszcza na zajęcia, w Fizjoterapii. 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.

Ocena podsumowująca*:** Średnia arytmetyczna ocen formujących.

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	15
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do zaliczenia wykładu	5
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	10
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. 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.	