

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.FI6.OB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Odnowa biologiczna Wellness
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Fizjoterapia</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>jednolite magisterskie</i>
1.4. Profil studiów*	<i>Praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	-
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Katarzyna Grzanka</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Magdalena Lipińska-Stanczak</i>
1.9. Kontakt	<i>magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>F – Fakultatywny I</i>
2.2. Język wykładowy	<i>Polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Posiada wiedzę o wysiłku fizycznym. Zna wpływ czynników fizjoterapeutycznych na organizm człowieka.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>prezentacja, karta pracy, pogadanka, pokaz, praca w grupie</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Magiera L, Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Wydawnictwo BIOSPORT, Kraków 2003.</i> 2. <i>Kasprzak W, Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008.</i> 3. <i>A. Straburzyńska-Lupa, G Straburzyński. Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Warszawa 2008.</i> 4. <i>Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed, Katowice 2000.</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Krzystyniak K, Mucha D, Zięba H, Marszałek A. Wyzwania ekstremalne. Granice wytrzymałości człowieka. Wydawnictwo Medyk Sp. z o.o. Warszawa 2014.</i> 2. <i>Pawelec R, Szczuka E, Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. AGIW Wrocław 2011.</i> 3. <i>Kasperczyk T, Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa, 1996.</i> 4. <i>Magiera L, Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport Kraków 2003.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami z zakresu zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej.

C2. Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą zadań odnowy biologicznej w sporcie oraz jej planowania z uwzględnieniem poszczególnych okresów szkolenia sportowego (przygotowawczego, startowego, przejściowego) oraz specyfiki dyscypliny sportu.

C3. Wyposażenie studentów w wiedzę na temat zabiegów fizjoterapeutycznych stosowanych w procesie odnowy biologicznej.

C4. Wyposażenie studentów w umiejętność wykonywania masażu sportowego, pielęgnacyjnego, relaksacyjnego, technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego, różnych form stretchingu, wybranych zabiegów hydroterapii i termoterapii.

C4. Zapoznanie z problematyką przeciążeń narządu ruchu i przetrenowania.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. Zajęcia organizacyjno-wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury.

2. Definicje odnowy biologicznej, cele i zadania. Metody i środki odnowy biologicznej. Zasady stosowania odnowy biologicznej.

3. Zastosowania bodźców fizykalnych we wspomaganie wypoczynku – sauna sucha, sauna parowa i błotna, kriosauna, krioterapia, kriokomora, hydroterapia w procesie treningowym. Programowanie odnowy biologicznej.

4. Podstawy teorii sportu (cel treningu, struktura rzeczowa, struktura czasowa). Podstawy treningu – jednostka treningowa.

5. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego -klasyfikacja wysiłków fizycznych, zmęczenie, czynniki warunkujące charakter procesów wypoczynkowych, właściwości procesów wypoczynkowych).

6. Zespół przetrenowania (rodzaje, skutki, objawy, profilaktyka).

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Student definiuje zadania odnowy biologicznej. Zna metody i środki stosowane w restytucji powysiłkowej. Student wyjaśnia wpływ danego zabiegu z zakresu odnowy biologicznej na organizm pacjenta. Student uzasadnia dobór zabiegów z zakresu odnowy biologicznej w oparciu o specyfikę dyscypliny sportu oraz okresu szkolenia sportowego zawodnika. Zaleca stosowanie działań profilaktycznych w zapobieganiu przeciążeniom i przetrenowaniu.</i>	FIZJ_W12 - prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, ma wiedzę związaną z ich właściwym doбором oraz stosowaniem u pacjentów w różnym wieku oraz z różnymi dysfunkcjami
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Student potrafi wykonać wybrane formy masażu sportowego, pielęgnacyjnego, relaksacyjnego, rozluźniania mięśniowopowięziowego, stretchingu, hydroterapii, innych elementów fizykoterapii.</i>	FIZJ_U02 - potrafi udzielić porady w zakresie działań profilaktyczno-zdrowotnych, wykorzystuje wychowawcze aspekty promocji zdrowia oraz aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych
U02	<i>Student potrafi zaplanować program odnowy biologicznej. Potrafi zrealizować proces odnowy w różnych temperaturach otoczenia (sauny, łaźnie, kriokomory) i w środowisku naturalnym. Student potrafi umiejscowić działania wspomagające restytucję w procesie szkolenia sportowego, wyciągnąć wnioski.</i>	FIZJ_U03 - posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć zdrowotnych, rekreacyjnych, sportowych i estetyki zachowań ruchowych w pracy z pacjentami w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Student realizuje powierzone mu zadanie. Student współpracuje z partnerem(rką); wymienia opinie (poglądy) w grupie.</i>	FIZJ_K08 - wykazuje odpowiedzialność za własne przygotowanie do pracy, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki; jest przygotowany do formułowania opinii dotyczące różnych aspektów działalności zawodowej

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia																									
Efekty przedmiotowe (symbol)		Sposób weryfikacji (+/-)																							
		Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – zaliczenie praktyczne					
		Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
		W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01						x						x												x	
U01						x						x												x	
U02						x						x												x	
K01						x						x												x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	od 61%-68% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	3,5	od 69%-76% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	4	od 77%-84% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	4,5	od 85%-92% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	5	od 93%-100% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia Niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do zaliczenia praktycznego	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....