

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2014/2015

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 12.6

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa biologiczna z elementami dietetyki
KOD PRZEDMIOTU	IKF 12.6 PIS D5 14/15
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	4

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
4	15		30		

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami procesów zmęczenia.

**Cel 2** Zapoznanie studentów z podstawami odnowy biologicznej oraz poznanie środków i systemów stosowanych w odnowie biologicznej.

**Cel 3** Zapoznanie studentów wiedzą medyczną i technologiczną dotyczącą żywienia człowieka zdrowego w różnych okresach rozwojowych oraz żywienia człowieka chorego.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

- a Znajomość anatomii topograficznej i funkcjonalnej układu ruchu oraz fizjologii wysiłku i patofizjologii narządu ruchu
- b Umiejętność wykonania zabiegów fizykalnych i masażu klasycznego

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1** Wiedza: Znajomość teorii zmęczenia i regeneracji. Zadań, środków i zasad stosowania odnowy biologicznej.
- EK2** Wiedza: Znajomość stosowanych schematów żywieniowych i diet zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia dostosowanymi do wieku, wykonywanej pracy i zdrowia.
- EK3** Umiejętności: Umiejętność samodzielnego doboru i wykonywania zabiegów oraz środków mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze oraz po pracy umysłowej.
- EK4** Umiejętności: Umiejętność przekazywania wiedzy na temat zaleceń żywieniowych w różnych jednostkach chorobowych. Zdobywanie umiejętności oceny stanu odżywienia. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia promocji prawidłowych zachowań żywieniowych, jak również monitorowania chorego z uwzględnieniem jego zapotrzebowania na składniki pokarmowe.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

### WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Definicja odnowy biologicznej. Jej formy i zadania. Ogólne zasady stosowania środków odnowy biologicznej.	3
W2	Elementy żywienia dietetycznego rodzaje diet. Zróżnicowanie diet dzieci i dorosłych. żywienie człowieka w różnych stanach chorobowych.	5
W3	Zastosowanie tapingu w fizjoterapii i sporcie z użyciem plastrów sztywnych i elastycznych.	2
W4	Zmęczenie i regeneracja powysiłkowa. Metody wykrywania zespołu przetrenowania. Zmiany w układzie hormonalnym i immunologicznym podczas różnego typu zmęczenia.	5
	RAZEM	15

### ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Planowanie zabiegów odnowy biologicznej w zależności od dyscypliny sportowej i cyklu treningowego rodzaju dysfunkcji i schorzenia.	4
L2	Specyficzne zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej, przegląd tych zabiegów i sposoby oceny efektów ich stosowania.	4
L3	Wpływ ciepła na organizm człowieka. Leczenie zimnem i krioterapia.	4
L4	Wpływ światła na organizm człowieka. Hydroterapia.	4
L5	Zasada PRICE. Rodzaje masażu stosowane w odnowie biologicznej.	4
L6	Specyfika żywienia sportowców w okresie treningu, zawodów i roztrenowania oraz osób chorych i prowadzących siedzący tryb życia.	3



## ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAŁ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L7	Układanie diety dla wskazanej osoby. Obliczanie wartości odżywczej ułożonych diet. Omówienie schematów postępowania i aktualnie obowiązujących wytycznych przy układaniu jadłospisów. Koszt energetyczny aktywności fizycznej i podstawowa przemiana materii.	4
L8	Ogólne zasady programowania procesu odnowy biologicznej. Charakterystyka ośrodka SPA.	3
	RAZEM	30

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Ćwiczenia laboratoryjne

M3 Praca w grupach

M4 Konsultacje

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	2
Opracowanie wyników	1
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	1
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>50</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

## 9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Kolokwium

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
---------------------	------------------------	-----------------------



NA OCENĘ 3	Student w stopniu podstawowym opisuje zagadnienia związane ze zmęczeniem oraz zasady stosowania odnowy biologicznej.	wykład	Kolokwium pisemne.
NA OCENĘ 4	Student w stopniu dobrym opisuje zagadnienia związane ze zmęczeniem oraz zasady stosowania odnowy biologicznej.		
NA OCENĘ 5	Student bezbłędnie opisuje zagadnienia związane ze zmęczeniem oraz zasady stosowania odnowy biologicznej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student posiada podstawową wiedzę nt schematów żywieniowych i diet zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Kolokwium pisemne.
NA OCENĘ 4	Student posiada dobrą wiedzę dotyczącą stosowanych schematów żywieniowych i diet zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia dostosowanymi do wieku, wykonywanej pracy i zdrowia.		
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą stosowanych schematów żywieniowych i diet zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia dostosowanymi do wieku, wykonywanej pracy i zdrowia		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student posiada podstawowe informacje dotyczące doboru środków mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po ćwiczeniach fizycznych o różnym charakterze oraz po pracy umysłowej.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Kolokwium pisemne.
NA OCENĘ 4	Student posiada dobre informacje dotyczące doboru środków mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po ćwiczeniach fizycznych o różnym charakterze oraz po pracy umysłowej.		
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobre informacje dotyczące doboru środków mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po ćwiczeniach fizycznych o różnym charakterze oraz po pracy umysłowej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student posiada podstawowe umiejętności przekazywania wiedzy na temat zaleceń żywieniowych w różnych jednostkach chorobowych.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Kolokwium pisemne.



NA OCENĘ 4	Student posiada dobre umiejętność przekazywania wiedzy na temat zaleceń żywieniowych w różnych jednostkach chorobowych. Jest w stopniu ogólnym przygotowany do samodzielnego prowadzenia promocji prawidłowych zachowań żywieniowych, jak również monitorowania chorego z uwzględnieniem jego zapotrzebowania na składniki pokarmowe.		
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobre umiejętność przekazywania wiedzy na temat zaleceń żywieniowych w różnych jednostkach chorobowych. Jest w stopniu ogólnym przygotowany do samodzielnego prowadzenia promocji prawidłowych zachowań żywieniowych, jak również monitorowania chorego z uwzględnieniem jego zapotrzebowania na składniki pokarmowe.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Ocenę końcową stanowi ocena z kolokwium pisemnego.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach.

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	K_W11, K_W07, K_K01	Cel1, Cel2	W1, W3, W4, L1, L2, L3, L4, L5	M1, M2, M3, M4
EK2	K_W07, K_K01	Cel1, Cel3	W1, W2, W4, L6, L7, L8	M1, M2, M3, M4
EK3	K_W11, K_W07, K_K01	Cel1, Cel2, Cel3	W1, W3, W4, L1, L2, L3, L4, L5	M1, M2, M3, M4
EK4	K_W07, K_K01	Cel2, Cel3	W2, W4, L6, L7, L8	M2, M3, M4

**11 WYKAZ LITERATURY****LITERATURA PODSTAWOWA:**

[1] Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, Has Med s.c.

[2] Brukner P. Khan K. — *Kliniczna medycyna sportowa*, Londyn, 2012, DB Publishing



- [3] Magiera L. Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2004, Biosport
- [4] Maughan R. Burke L. — *Żywnienie a zdolność do wysiłku fizycznego*, Kraków, 2000, Medicina Sportiva
- [5] Celejowa I. — *Żywnienie w sporcie*, Warszawa, 2008, PZWL
- [6] Bean A. — *Żywnienie w sporcie*, Poznań, 2008, Wydawnictwo ZYSK i S-Ka
- [7] Grzymisławski M. Gawęcki J. — *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, Warszawa, 2011, PWN
- [8] Straburzyński G. Straburzyńska, Lupa A. — *Medycyna Fizykalna*, Warszawa, 2000, PZWL

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Jager A. Krawczyk J. — *Wybrane zagadnienia medycyny sportowej*, Warszawa, 2012, PZWL
- [2] Ciborowska H. Rudnicka A. — *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa, 2012, PZWL
- [3] Gawroński W., Szyguła Z. (red.) — *ABC Medycyny Sportowej.*, Kraków, 2002, Medicina Sportiva
- [4] Hackney A.C. i wsp. — *Zespół przetrenowania u sportowców: hipotezy dotyczące mechanizmów rozwoju i metody terapii.*, Kraków, 2001, Medicina Sportiva vol.5, Nop 3: 147-159
- [5] Kasprzak W., Mańkowska A. — *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa, 2008, PZWL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

#### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: mbigosin@poczta.onet.pl)

#### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: mbigosin@poczta.onet.pl)

dr Magdalena Żmuda-Pałka (kontakt: magda-zmuda@wp.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....