

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI11.MF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody fizykalne <i>Physical methods</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia II stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Prof. UJK dr hab. Beata Szczepanowska-Wołowiec, dr Paulina Sztandera
1.6. Kontakt	bszczepanowska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Posiada ogólną wiedzę na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka. Posiada wiedzę w zakresie fizyko-chemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	pomieszczenia dydaktyczne UJK, sala do ćwiczeń z fizykoterapii	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykład informacyjny ćwiczenia: opis, objaśnienie, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem, zajęcia praktyczne, analiza przypadków, dyskusja,	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Straburzyńska-Lupa A, Straburzyński G. Fizjoterapia. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2007. 2. Krzystyniak K. L. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. Wydawnictwo PPWSZ. Nowy Targ 2009. 3. Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wydawnictwo Has Med. Bielsko Biala 2007.
	uzupełniająca	1. Kolster B., Ebel – Paprotny G. Poradnik fizjoterapeuty. Wyd. im. Ossolińskich, Wrocław 2001. 2. Kochański JW. Balneologia i hydroterapia. AWF Wrocław 2002. 3. Czasopisma Medina Sportiva, Sport Wyczynowy, Rehabilitacja Medyczna, Rehabilitacja w Praktyce, Fizjoterapia, Postępy Rehabilitacji, Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

C1. Student zna rolę i działanie czynników fizykalnych, metod elektroterapii, termoterapii, balneoterapii oraz innowacyjnych metod fizjoterapii i rozumie mechanizmy reaktywności organizmu oraz termoregulacji.

C2. Student potrafi dobierać i stosować odpowiednie czynniki fizykalne oraz zabiegi fizjoterapeutyczne (elektroterapia, termoterapia, hydroterapia) w celu usprawniania organizmu i łagodzenia dolegliwości, stosując przy tym bezpieczne procedury i standardy.

C3. Student potrafi współpracować w zespole terapeutycznym, komunikować się z pacjentem oraz innymi specjalistami w sposób profesjonalny i etyczny, uwzględniając potrzeby i bezpieczeństwo podopiecznego podczas stosowania metod odnowy biologicznej.

Ćwiczenia:

C1. Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami działań profilaktycznych w zakresie metod fizykalnych.

C2. Kształtowanie umiejętności zastosowania różnych form zabiegów fizykalnych oraz wykonywania podstawowych zabiegów.

C3. Kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie fizykoterapii, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Rola i zadania czynników fizykalnych we współczesnej odnowie biologicznej. Reaktywność organizmu na bodźce. Rodzaje czynników fizykalnych. Mechanizmy termoregulacji.
2. Elektroterapia - prądy niskiej i średniej częstotliwości. Mechanizmy łagodzenia bólu i usprawniania krążenia za pomocą elektroterapii. Neurmomięśniowa elektrostymulacja mięśni.
3. Termoterapia- zabiegi ciepło i zimnolecznicze. Fala ultradźwiękowa. Zabiegi ze światłolecznictwa.
4. Metody balneoterapii w odnowie biologicznej- hydroterapia.
5. Innowacyjne metody w fizjoterapii.

Ćwiczenia:

1. Praktyczne wykonywanie zabiegów z elektroterapii: prąd stały, prądy niskiej i średniej częstotliwości. Zastosowanie zabiegów w odnowie biologicznej.
2. Praktyczne wykonywanie zabiegów z termoterapii. Zastosowanie zabiegów w odnowie biologicznej.
3. Praktyczne wykonywanie zabiegów z światłolecznictwa – podczerwień, ultrafiolet, światło widzialne. Zastosowanie zabiegów w odnowie biologicznej.
4. Praktyczne wykonywanie zabiegów z fali ultradźwiękowej. Zastosowanie zabiegów w odnowie biologicznej
5. Właściwy dobór środków odnowy biologicznej sporcie.
6. Zastosowanie metod fizykalnych w procesie restytucji powysiłkowej w różnych dyscyplinach sportowych- forum dyskusyjne, burza mózgów. Praktyczne wykonywanie zabiegów
7. Zaliczenie praktyczne oraz teoretyczne przedmiotu

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu zdrowego stylu życia na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu ludzkiego, przyczyn (w tym zagrożeń hiperaktywności i hipokinezy) i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych.	WF2P_W08
W02	Zna metody diagnozowania i potrafi rozpoznać stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływu na organizm.	WF2P_W02
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi zaplanować i przeprowadzić działania kompensacyjno-wyrównawczo-regenerujące organizmu człowieka.	WF2P_U09
U02	Potrafi dostosować właściwe metody do przeciążeń wysiłkiem i usuwania symptomów zmęczenia.	WF2P_U19
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb.	WF2P_K09
K02	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.	WF2P_K06

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny [±]			Kolokwium [*]			Projekt [±]			Aktywność na zajęciach [*]			Praca własna [*] (odpowiedź ustna)			Praca w grupie [±]			Inne (jakie?) [±]		
	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											
W02				x						x											
W03				x						x											
U01														x							
U02														x							
K01										x											
K02										x											

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Osiągnięcie 61-68% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
	3,5	Osiągnięcie 69-76% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
	4	Osiągnięcie 77-84% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
	4,5	Osiągnięcie 85-92% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
	5	Osiągnięcie 93-100% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
ćwiczenia (C)*	3	Student jest aktywny na zajęciach. Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania i przeciwwskazania
	3,5	Student jest aktywny na zajęciach. Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania i przeciwwskazania, zna mechanizmy działania czynników fizykalnych
	4	Student jest aktywny na zajęciach. Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania i przeciwwskazania, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji zna mechanizmy działania czynników fizykalnych
	4,5	Student jest aktywny na zajęciach. Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania i przeciwwskazania, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji, potrafi dobrać metody restytucji z wykorzystaniem czynników fizykalnych
	5	Student jest aktywny na zajęciach. Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania i przeciwwskazania, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji, potrafi zaplanować zabiegi odnowy za pomocą czynników fizykalnych w różnych dyscyplinach sportowych w procesie treningowym

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	35	35
Udział w wykładach*	15	15
Udział w ćwiczeniach*	25	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	35
Przygotowanie do wykładu*	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń*	25	25
Przygotowanie do kolokwium*	5	5
Zebranie materiałów do projektu*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

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

.....