



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	PW: Techniki mobilizacji cz. I
<b>Kod zajęć</b>	F-j2-5b.22-23
<b>Status zajęć</b>	Do wyboru (prowadzony w języku angielskim)
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Zdrowia
<b>Kierunek studiów</b>	fizjoterapia
<b>Moduł specjalizacyjny</b>	-----
<b>Specjalizacja</b>	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	---	---	---
	2	3	---	---	---
	2	4	---	---	---
	3	5	5.0	20.0	1.0
	<b>Suma</b>		<b>5.0</b>	<b>20.0</b>	<b>1.0</b>

<b>Poziom studiów</b>	jednolite studia magisterskie
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Dawid Mucha
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Wiedza w zakresie anatomii, fizjologii, biochemii
<b>Założenia i cele zajęć</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opanowanie wiedzy w zakresie technik mobilizacji z uwzględnieniem procesów fizjologicznych i biochemicznych w organizmie;</li> <li>• Kształtowanie umiejętności i kompetencji w zakresie wybranych zabiegów w odnowie biologicznej;</li> <li>• Umiejętność interpretacji zabiegów oraz znajomość planowania i ich oceny w zakresie prewencji urazów;</li> </ul>

<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr Dawid Mucha
<b>Egzaminator/ Zaliczający</b>	dr Dawid Mucha

#### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 27.0		godz.: 0.0	
Udział w wykładach (godz.)	20		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	5		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	1		0	
Udział w egzaminie (godz.)	1		0	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 3.0		godz.: 0.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	0		0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	1		0	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	1		0	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	1		0	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 30.0	ECTS: 1.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 22.0	ECTS: 0.7	godz.: 0	ECTS: 0

#### Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	budowę anatomiczną poszczególnych układów organizmu ludzkiego i podstawowe zależności pomiędzy ich budową i funkcją w warunkach zdrowia i choroby, a w szczególności układu narządów ruchu;	A.W1	P7S_WG	kolokwium(W)
W2	zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	A.W12	P7S_WG	
W3	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy	C.W9	P7S_WG	

	odnowy biologicznej;			
Umiejętności: student potrafi				
U1	rozpoznawać i lokalizować na fantomach i modelach anatomicznych zasadnicze struktury ludzkiego ciała, w tym elementy układu ruchu, takie jak elementy układu kostno-stawowego, grupy mięśniowe i poszczególne mięśnie;	A.U1	P7S_UW_01 P7S_UW_02	test umiejętności wykonania zadania, (U)
U2	przeprowadzić szczegółową analizę biomechaniczną prostych i złożonych ruchów człowieka w warunkach prawidłowych i w przypadku różnych zaburzeń układu ruchu;	A.U10	P7S_UW_01 P7S_UW_02	
U3	oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych;	A.U13	P7S_UW_01 P7S_UW_02	
Kompetencje społeczne: student jest gotów do:				
K1	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;	K_K03	P7S_KO_01 P7S_KO_02 P7S_KR	obserwacja zachowaniastudenta podczas zajęć; (K)

### Formy i metody kształcenia

Film dydaktyczny, wykład z prezentacją multimedialną, ćwiczenia, zajęcia praktyczne, pokaz.

### Treści programowe

#### Wykłady

1. Stan zapalny, jego stadia i możliwości wspomagania technikami manualnymi – 1 godzina
2. Obrzęki pourazowe i ich ewakuacja. Działanie na układzie limfatycznym – 1 godzina
3. S. kręcenia - mechanizmy powstawania, konsekwencje tkankowe oraz sposoby leczenia manualnego u sportowców. Zwichnięcia  
- mechanizmy powstawania, konsekwencje tkankowe oraz sposoby leczenia manualnego. – 2 godziny
4. Stłuczenia, krwiaki, złamania oraz naderwania i zerwania mięśniowe oraz sposoby ich leczenia u sportowców. PRICE, RICE, MEAT, POLICE - efektywność protokołów postępowania w stanach ostrych u sportowców- 1 godzina

## Ćwiczenia

### Ćwiczenia

1. Innowacyjne metody odnowy biologicznej – 3 godziny
2. Profilaktyka urazów w różnych dyscyplinach sportu – 2 godziny
3. Taping w profilaktyce oraz leczeniu schorzeń i urazów narządu ruchu u sportowców. Ocena funkcjonalna systemem FMS. – 2 godziny
4. Korekcje w zakresie wzorców FMS. – 2 godziny
5. Praktyczne zastosowanie wybranych technik masażu w restytucji powysiłkowej – 2 godziny
6. Działania fizjoterapeuty w "przeciążeniach" mięśniowych oraz mechanizm powstawania urazu u sportowców. Rola fizjoterapeuty w procesie regeneracji sportowej – 5 godziny
7. Najczęściej występujące uszkodzenia strukturalne w kkg oraz sposoby ich leczenia u sportowców. Najczęściej występujące uszkodzenia strukturalne w kkd oraz sposoby ich leczenia u sportowców – 3 godziny

### Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	Kryteria dla testu wykonania zadania <ul style="list-style-type: none"><li>• od 90% bardzo dobry (5,0)</li><li>• od 80% dobry plus (4,5)</li><li>• od 70% dobry (4,0)</li><li>• od 60% dostateczny plus (3,5)</li><li>• od 50% dostateczny (3,0)</li><li>• poniżej 50% niedostateczny (2,0)</li></ul>
--	---

### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Egzamin
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktyczne zaliczenie wybranego tematu prezentacji/technik i metodyki wybranego zabiegu.</li><li>• Aktywna postawa w czasie zajęć.</li></ul>

### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

#### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1 Backup K — Testy kliniczne w badaniu kości, stawów i mięśni, Warszawa, 2011, PWN
2 Mostofi, Seyed, Behrooz — Szybka diagnoza w ortopedii, Warszawa, 2011, PZWL
3 Starrett K. 2015. Bądź sprawny jak lampart. Wyd. Galaktyka.
4 Dziak A., Tajara S. 2000. Urazy i uszkodzenia w sporcie, wyd. Kasper, Warszawa.
5 Magiera L., Walaszek R. 2003. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. wyd. Biosport, Kraków. Rigs A. 2008. Masaż tkanek głębokich.
7 Schleip R., Findley T. W., Chaitow L., Huijing P. 2014. Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej. Elsevier.

#### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1 Gieremek K., Dec L. 2007. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice, P.H. HAS - MED.
2 Markowski A. 2015. Kinesiotaping. SBM.

### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych	-----
---	-------

