



Sylabus														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Odnowa biologiczna								Grupa szczegółowych efektów kształcenia					
									Kod grupy		Nazwa grupy			
Wydział	NAUK O ZDROWIU													
Kierunek studiów	Fizjoterapia													
Specjalności														
Poziom studiów	jednolite magisterskie * I stopnia II stopnia X III stopnia podyplomowe													
Forma studiów	X stacjonarne niestacjonarne													
Rok studiów	II								Semestr studiów:III		X zimowy letni			
Typ przedmiotu	X obowiązkowy ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy podstawowy													
Język wykładowy	X polski angielski inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
	10		10										30	
Semestr letni														
Razem w roku:														



Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)
C1. Zapoznanie z podstawową wiedzą dotyczącą zagadnień związanych z odnową biologiczną, nauczanie umiejętności zastosowania i wykorzystania odpowiednich zabiegów fizykalnych w procesie odnowy biologicznej. Poznanie zagadnień dopingu w sporcie.
C2. Nabycie umiejętności wykorzystania czynnego odpoczynku, usuwania efektów zmęczenia, przeciążenia i restytucji.
C3. Zapoznanie z zagadnieniem urazu sportowego, mechanizmu i przyczyny jego powstawania
C4. Ukazanie możliwości zastosowania zabiegów odnowy biologicznej w leczeniu i profilaktyce przeciążeniowej i przeciwurazowej w sporcie

Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:

Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>
W 01	K_W01	- definiuje pojęcia z zakresu fizykochemicznych i fizjologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej - opisuje reakcje fizjologiczne zachodzące przed, w trakcie i po zakończeniu wysiłku fizycznego objaśnia pojęcie zmęczenia, monotoni, przetrenowania, wypoczynku - definiuje pojęcie urazu sportowego i sposoby zapobiegania przy stosowaniu zabiegów odnowy biologicznej	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć) Końcowy test zaliczeniowy	WY
U 01	K_U05	stosuje prawidłowe zaplanowanie toku działania zabiegów fizykalnych w odnowie biologicznej dostosowanymi do potrzeb sportowca lub grupy sportowców wykonuje zabiegi kinezyterapeutyczne stosowane w odnowie biologicznej uwzględniając okresu przygotowania i rodzaju dyscypliny rozwiązuje problemy związane z pojęciem dopingu wykonuje sporządzanie odpowiedniej diety w zależności od potrzeb indywidualnych sportowca korzystnie wpływających na zdrowie i kondycję fizyczną sportowca	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć) Końcowy test zaliczeniowy	CA
K 01	K_U10	współpracuje w grupie przy organizacji i realizacji zajęć rekreacyjno-sportowe i prozdrowotne w aspekcie odnowy biologicznej dla różnych grup społecznych -przedstawia wiedzę z zakresu żywienia i popełnianych błędów dietetycznych w postępowaniu prozdrowotnym	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć) Końcowy test zaliczeniowy	CA

**** WY** - wykład; **SE** - seminarium; **CA** - ćwiczenia audytoryjne; **CN** - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); **CK** - ćwiczenia kliniczne; **CL** - ćwiczenia laboratoryjne; **CM** – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); **CS** - ćwiczenia w warunkach symulowanych; **LE** - lektoraty;



zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.

Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:

Wiedza: +++

Umiejętności: ++

Kompetencje społeczne: +

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	20
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	30
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	50
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	2
Uwagi	

Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)

Wykłady

1. 1-2. Zmęczenie i wypoczynek:

- zmęczenie,
- bierny wypoczynek,
- czynny wypoczynek.

3-4. Właściwości procesów wypoczynkowych:

- nierównomierność przebiegu procesów restytucyjnych,
- fazowy charakter odnowy zdolności do pracy,
- heterochronizm,
- niejednoczasowość restytucji funkcji wegetatywnych i gotowości do pracy,
- pojęcie regeneracji sił.

5-6. Systemy odnowy biologicznej:

- pedagogiczne środki odnowy biologicznej,
- psychologiczne środki odnowy biologicznej,
- medyczo-biologiczne środki odnowy biologicznej.
- Zasady postępowania w odnowie biologicznej.

7-8. Zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie biologicznej:

- bodźce chłodne i zimne,
- bodźce ciepłe i gorące,
- natryski,
- kąpiele lokalne,
- kąpiele ciepłe,
- kąpiele ciepłe solankowe,
- kąpiele gorące,
- łaźnia fińska,
- biosauna,
- masaż wirowy,
- masaż suchy klasyczny (treningowy, normalizujący, regenerujący, leczniczy),
- masaż ciśnieniowy,



- nagrzewanie ciepłem suchym,
- naświetlanie promieniami ultrafioletowymi,
- naświetlanie światłem spolaryzowanym,
- elektroterapia wysokotonowa,
- elektrostymulacja.
- udział leczenia uzdrowiskowego w procesie odnowy biologicznej.

9-10. Znaczenie żywienia w procesie odnowy biologicznej. Zagadnienie doping w sporcie.

Seminaria

Ćwiczenia audytoryjne

1-2. Pojęcie odnowy biologicznej. Podział odnowy biologicznej wg. okresu przygotowania. Zastosowanie w medycynie sportowej, fizjoterapii sportowej, rekreacji, profilaktyce i życiu codziennym. - SPA, Wellness (historia i definicja) w procesie odnowy biologicznej.

3-4. Reakcje fizjologiczne zachodzące przed, w trakcie i po zakończeniu pracy fizycznej.

Wydolność fizyczna i czynniki determinujące wydolność fizyczną.

5-6. Teoria zmęczenia i sposoby jego zapobiegania. Monotonia i przetrenowanie. Typy zespołu przetrenowania, wskaźniki przetrenowania, sposoby zapobiegania zespołowi przetrenowania. Powikłania zmęczenia i przetrenowania: ból mięśni, hipertermia, odwodnienie, utrata elektrolitów, nawadnianie.

Klucz do programowania zabiegów fizjoterapeutycznych w odnowie biologicznej.

- zabiegi z zakresu krioterapii, ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektroterapii, hydroterapii, balneoterapii, masażu.

7-8. Żywienie, zalecenia i błędy dietetyczne w sporcie. Doping – efekty uboczne.

9-10. Definicja urazu, mechanizm i przyczyny powstawania urazu sportowego.

Profilaktyka przeciążeniowa i przeciwurazowa w sporcie z zastosowaniem odnowy biologicznej

Inne

Samokształcenie

Opracowanie programu odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych w sporcie zawodowym i amatorskim, w profilaktyce oraz różnych modelach diet. Przygotowanie przez studenta najnowszych doniesień dotyczących odnowy biologicznej w oparciu o przegląd najnowszej literatury, czasopism.

Czasopisma:

Postępy Rehabilitacji, Rehabilitacja Medyczna, Fizjoterapia, Fizjoterapia Polska
Medina Sportiva, Sport Wyczynowy, Rehabilitacja Praktyczna, Forum Trenera.

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. Brzozowski K., Herzig M.: Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Polska Korporacja Menadżerów Sportu, Warszawa 2011

2. Giermek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił odnowa biologiczna. Katowice 2000

3. Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna Sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Warszawa 2005

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

1. Bean A.: Żywienie w sporcie. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka, 2008

2. Dziak A., Tajara S.: Urazy i uszkodzenia w sporcie, Wyd. Kasper Warszawa 2000

3. Pawelec R., Szczuka E., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. Wyd. II. GGIW Wrocław 2011

4. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G.: Fizjoterapia z elementami klinicznymi. PZWL, Warszawa 2008



Filmy dydaktyczne: DVD: Pawelec R. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż klasyczny. VICTOR 11, Wrocław 2011	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Rzutnik multimedialny, laptop	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Przed przystąpieniem do zajęć student powinien: znać i rozumieć funkcjonowanie poszczególnych układów człowieka - posiadać wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia, profilaktyki oraz zasad ergonomii w fizjoterapii - znać teoretyczne i praktyczne, podstawy badania fizjoterapeutycznego i diagnostyki funkcjonalnej oraz podstawy programowania postępowania fizjoterapeutycznego w ortopedii i traumatologii, potrafi je opisać i podać alternatywne środki diagnostyczne z uzasadnieniem - znać metody terapeutyczne z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu leczniczego, metody specjalne stosowane w chorobach dysfunkcji narządu ruchu - znać podstawy programowania postępowania fizjoterapeutycznego w ortopedii i traumatologii - przestrzegać bhp gabinetu masażu, masażyisty i pacjenta - znać czynniki fizykalne i mechanizm ich działania - znać wskazania i przeciwwskazania do ich stosowania - znać prawne, organizacyjne i etyczne aspekty pracy fizjoterapeuty - znać zasady bhp obowiązujące w gabinecie fizjoterapii - potrafi precyzyjnie i profesjonalnie komunikować się z zespołem rehabilitacyjnym, pacjentem i jego rodziną - potrafi współpracować w grupie	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) Bieżące przygotowanie do zajęć, przedstawienie prezentacji z wybranego tematu, programu odnowy biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych, zaliczenie ćwiczeń, pozytywne testowe zaliczenie końcowe, obecność na wykładach i ćwiczeniach,	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	91 – 100 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym zaliczeniu końcowym
Ponad dobra (4,5)	81 – 90 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym zaliczeniu końcowym
Dobra (4,0)	71 – 80 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym zaliczeniu końcowym
Dość dobra	61 – 70% prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym zaliczeniu



(3,5)	końcowym
Dostateczna (3,0)	51 – 60 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym zaliczeniu końcowym

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Fizjoterapii, Uniwersytet Medyczny Wrocław, ul. Grunwaldzka 2, tel: 71 784 0183, 71 784 0184,

Koordynator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

dr hab. n. med. Małgorzata Paprocka-Borowicz prof. nadzw.UMED , malgorzata.paprocka-borowicz@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

dr hab. n. med. Małgorzata Paprocka-Borowicz prof. nadzw. UMED, lekarz specjalista rehabilitacji medycznej, chirurg- wykłady

dr Wojciech Laber, magister rehabilitacji ruchowej, fizjoterapeuta, instruktor odnowy biologicznej – ćwiczenia audytoryjne

Data opracowania sylabusu

15.06.2018

.....

Sylabus opracował(a)

Małgorzata Paprocka-Borowicz,

Wojciech Laber.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....