



Sylabus		cykl kształcenia 2018-20												
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	3. Odnowa biologiczna											Grupa szczegółowych efektów kształcenia		
												Kod grupy	Nazwa grupy	
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Fizjoterapia													
Specjalności														
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> * I stopnia <input type="checkbox"/> <b>II stopnia X</b> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	2					Semestr studiów: 3			X zimowy <input type="checkbox"/> letni					
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <b>X ograniczonego wyboru</b> <input type="checkbox"/> wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<b>X kierunkowy</b> <input type="checkbox"/> podstawowy													
Język wykładowy	<b>X polski</b> <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> 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)
<b>Semestr zimowy:</b>														
	10		10										30	
<b>Semestr letni</b>														
<b>Razem w roku:</b>														



	10		10										30	

**Cele kształcenia:** (max. 6 pozycji)

**C1.** Zapoznanie z podstawową wiedzą dotyczącą zagadnień związanych z odnową biologiczną oraz poznanie zabiegów fizykalnych stosowanych w procesie odnowy biologicznej.

**C2.** Zapoznanie z zagadnieniem urazu sportowego, zmian przeciążeniowych, mechanizmu i przyczyn ich powstawania.

**C3.** Nabycie wiedzy o możliwościach zastosowania zabiegów odnowy biologicznej w leczeniu i profilaktyce przeciążeniowej i przeciwurazowej w sporcie.

**C4.** Poznanie pojęcia czynnego odpoczynku, usuwania efektów zmęczenia, przeciążenia i restytucji z zastosowaniem zabiegów fizjoterapeutycznych.

**C4.** Poznanie zagadnień stosowania dopingiu w sporcie i jego negatywnych skutków.

**C5.** Nabycie umiejętności planowania i modyfikowania programu usprawniania pacjenta oraz analizowania i wyciągania wniosków z doniesień naukowych z zakresu odnowy biologicznej.

**C6.** Współdziała w planowaniu i realizacji prac badawczych w zakresie fizjoterapii oraz dziedzin pokrewnych, formułuje problemy badawcze, dobiera właściwe metody i techniki badawcze do ich realizacji, a także wyciąga wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji.

**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	<b>K_W01</b> Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie fizykochemicznych i fizjologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej.	zna reakcje fizjologiczne zachodzące przed, w trakcie i po zakończeniu wysiłku fizycznego oraz zna pojęcie dopingiu i ujemny jego wpływ na zdrowie i kondycję fizyczną sportowca	- kolokwium pisemne - sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem - prezentacja multimedialna	WY
W 02		zna pojęcie zmęczenia, monotoni, przetrenowania, wypoczynku oraz pojęcie urazu sportowego i sposoby zapobiegania przy zastosowaniu zabiegów odnowy biologicznej	- kolokwium pisemne - sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem - prezentacja multimedialna	WY
W 03		Umie wyjaśnić działanie zabiegów odnowy biologicznej na organizm człowieka oraz wskazać skutki uboczne	- kolokwium pisemne - sprawdzian	WY
W 04		Opisują etiopatologię i przebieg określonych jednostek chorobowych występujących u sportowców	- kolokwium pisemne - sprawdzian	



		zawodowych i amatorów z ujęciem stosowania metod i środków fizjoterapii oraz odnowy biologicznej	- udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem - prezentacja multimedialna	WY
U 01	<b>K_U05</b> Potrafi zaplanować tok działań dostosowany do potrzeb pacjenta lub grupy.	umie zaplanować tok działania zabiegami fizjoterapeutycznymi w odnowie biologicznej dostosowanymi do potrzeb sportowca lub grupy sportowców z uwzględnieniem okresu przygotowania i rodzaju dyscypliny sportowej	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne pisemne testy kontrolne, końcowy test zaliczeniowy - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 02		Umie zaplanować i wykonać zabiegi fizjoterapeutyczne stosowane w odnowie biologicznej		CA
U 03		Planuje program usprawniania sportowców z uwzględnieniem różnych dysfunkcji narządu ruchu wykorzystując wiedzę z zakresu fizjoterapii, diagnostyki funkcjonalnej oraz odnowy biologicznej	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne pisemne testy kontrolne, końcowy test zaliczeniowy - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 04	<b>K_U10</b> Posiada zaawansowane umiejętności organizowania i realizowania zajęć rekreacyjno-sportowych i prozdrowotnych dla różnych grup społecznych.	potrafi zorganizować i realizować zajęcia rekreacyjno-sportowe i prozdrowotne w aspekcie odnowy biologicznej dla różnych grup społecznych	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne pisemne testy kontrolne, końcowy test zaliczeniowy - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 05		Tworzy i modyfikuje różne formy aktywności ruchowej w zależności od warunków środowiskowych, w zakresie odnowy biologicznej	Ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne pisemne testy kontrolne, końcowy test zaliczeniowy - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
			Ocena ciągła (bieżące	



U 06		Umie zaplanować i wykorzystać zabiegi fizykoterapeutyczne, odnowy biologicznej oraz z zakresu medycyny uzdrowiskowej stosowane u sportowców w leczeniu i profilaktyce urazów	przygotowanie do zajęć), śródsesestralne pisemne testy kontrolne, końcowy test zaliczeniowy - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
------	--	--	--	----

\*\* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorijne; 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: 4

Umiejętności: 2

Kompetencje społeczne: 0

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS): 2**

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
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>	2
Uwagi	zal/oc

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

### Wykłady

#### 1-2. 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 uzdrowskowego w procesie odnowy biologicznej.

9-10. Znaczenie żywienia w procesie odnowy biologicznej. Zagadnienie dopingu 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. Żywnienie, 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

Przygotowanie prezentacji multimedialnej z zakresu stosowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym, amatorskim, w rekreacji, w profilaktyce i terapii urazów sportowych, w ośrodkach SPA i odnowy biologicznej.

Opracowanie programu żywieniowego w odnowie biologicznej w wybranych dyscyplinach sportowych w sporcie zawodowym i amatorskim, w profilaktyce.

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.: Żywnienie w sporcie. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka, 2008
2. Dziak A., Tajara S.: Urazy i uszkodzenia w sporcie, Wyd. Kasper Warszawa 2000



<p>3. Pawelec R., Szczuka E., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. Wyd. II. GGIW Wrocław 2011</p> <p>4. Mędraś M.: Medycyna sportowa Medsportpress, Warszawa, 2004.</p> <p><b>Filmy dydaktyczne:</b></p> <p>1. Pawelec R. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż klasyczny. VICTOR 11, Wrocław 2011</p> <p>2. Pawelec R., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż sportowy.</p> <p>3. VICTOR 11, Wrocław 2011</p> <p>4. Pawelec R. Szczuka E. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż pielęgnacyjny. VICTOR 11, Wrocław 2011</p> <p>Masaż w wodzie, Masaż łącznotkankowy, Obrzęk.</p>									
<p><b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)</p> <p>Sala wykładowa, sala do ćwiczeń, rzutnik multimedialny, laptop.</p>									
<p><b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p>Przed przystąpieniem do zajęć student powinien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znać i rozumieć funkcjonowanie poszczególnych układów człowieka</li> <li>• posiadać wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia, profilaktyki oraz zasad ergonomii w fizjoterapii</li> <li>• 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</li> <li>• znać metody terapeutyczne z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu leczniczego, metody specjalne stosowane w chorobach dysfunkcji narządu ruchu</li> <li>• znać podstawy programowania postępowania fizjoterapeutycznego w ortopedii i traumatologii</li> <li>• znać czynniki fizykalne i mechanizm ich działania oraz znać wskazania i przeciwwskazania do ich stosowania</li> <li>• znać prawne, organizacyjne i etyczne aspekty pracy fizjoterapeuty</li> <li>• znać zasady bhp obowiązujące w gabinecie fizjoterapii oraz przestrzegać bhp gabinetu masażu, masażysty i pacjenta</li> <li>• potrafi precyzyjnie i profesjonalnie komunikować się z zespołem rehabilitacyjnym, pacjentem i jego rodziną</li> <li>• potrafi współpracować w grupie</li> </ul>									
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> (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)</p> <p><b>Zaliczenie na ocenę, warunki zaliczenia:</b> bieżące przygotowanie do zajęć, przedstawienie prezentacji multimedialnej z zakresu stosowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym, amatorskim, w rekreacji, w profilaktyce i terapii urazów sportowych, w ośrodkach SPA i odnowy biologicznej, pozytywne testowe zaliczenie końcowe.</p>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ocena:</th> <th>Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bardzo dobra (5,0)</td> <td>94 – 100 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym egzaminie końcowym</td> </tr> <tr> <td>Ponad dobra (4,5)</td> <td>86 – 93 % ----- //</td> </tr> <tr> <td>Dobra (4,0)</td> <td>77 – 85 % ----- //</td> </tr> </tbody> </table>		Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )	Bardzo dobra (5,0)	94 – 100 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym egzaminie końcowym	Ponad dobra (4,5)	86 – 93 % ----- //	Dobra (4,0)	77 – 85 % ----- //
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )								
Bardzo dobra (5,0)	94 – 100 % prawidłowo udzielonych odpowiedzi w testowym egzaminie końcowym								
Ponad dobra (4,5)	86 – 93 % ----- //								
Dobra (4,0)	77 – 85 % ----- //								



Dość dobra (3,5)	68 – 76 %	----- // -----
Dostateczna (3,0)	61 – 67 %	----- // -----

**Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email** Katedra Fizjoterapii, ul. Grunwaldzka 2, tel: 71 784 0183, 71 784 0184,

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

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Paprocka-Borowicz, lekarz specjalista ortopeda traumatolog; 71 784 0183, 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 .**

Małgorzata Paprocka-Borowicz, Prof. dr hab. n. med., lekarz specjalista ortopeda traumatolog – wykład

Wojciech Laber, dr n. o zdr. magister rehabilitacji ruchowej, fizjoterapeuta, instruktor odnowy biologicznej – ćwiczenia audytoryjne

**Data opracowania sylabusu**

25.09. 2019r.

**Sylabus opracował(a)**

Dr Wojciech Laber

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....