



Sylabus rok III 2019/2020 cykl 2017/2022

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa modułu/przedmiotu	9.Odnowo biologiczna	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy	Nazwa grupy
Wydział	Nauk o Zdrowiu		
Kierunek studiów	Fizjoterapia		
Specjalności			
Poziom studiów	jednolite magisterskie X I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>		
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne		
Rok studiów	3	Semestr studiów: 5	X zimowy <input type="checkbox"/> letni
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolny wybór/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy <input type="checkbox"/> podstawowy		
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> 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:

	15		10										5	
--	----	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

Semestr letni

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Razem w roku:



	15		10									5	

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 dopingu 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	K_W12 Prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, ma wiedzę związaną z ich właściwym doбором oraz stosowaniem u pacjentów w różnym wieku oraz z różnymi dysfunkcjami	1. Opisuję etiopatologię i przebieg określonych jednostek chorobowych występujących u sportowców zawodowych i amatorów z ujęciem stosowania metod i środków fizjoterapii oraz odnowy biologicznej	- sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem (wykład, seminarium) - prezentacja multimedialna	WY



W 02		2. Planuje program usprawniania sportowców z uwzględnieniem różnych dysfunkcji narządu ruchu wykorzystując wiedzę z zakresu fizjoterapii, diagnostyki funkcjonalnej oraz odnowy biologicznej	- sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem (wykład, seminarium) - prezentacja multimedialna	WY
W 03	K_W13 Zna w stopniu zaawansowanym i rozumie mechanizmy działania oraz możliwe skutki uboczne zabiegów z zakresu fizjoterapii	3. Umie wyjaśnić działanie zabiegów odnowy biologicznej na organizm człowieka oraz wskazać skutki uboczne	- sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem (wykład, seminarium) - prezentacja multimedialna	WY
W 04	K_W15 Wykazuje znajomość i rozumie, w zakresie właściwym dla programu kształcenia, działanie specjalistycznego sprzętu oraz aparatury stosowanej dla potrzeb fizjoterapii, zarówno dla celów diagnostycznych, jak i leczniczych	4. Opisuje wykorzystanie i działanie specjalistycznego sprzętu stosowanego dla potrzeb odnowy biologicznej i masażu sportowego	- sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem (wykład, seminarium) - prezentacja multimedialna	WY
W 05	K_W16 Prezentuje pogłębioną wiedzę z zakresu specjalnych metod fizjoterapii oraz opisuje specyfikę leczenia uzdrowiskowego	5. Tworzy, weryfikuje i modyfikuje program usprawniania sportowców z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu, wykorzystując wiedzę z zakresu metod fizjoterapii, odnowy biologicznej oraz leczenia uzdrowiskowego	- sprawdzian - udział w dyskusji tematycznej związanej z realizowanym tematem (wykład, seminarium) - prezentacja multimedialna	WY
U 01	K_U08 Wykazuje się specjalistycznymi umiejętnościami w zakresie wykonywania	1. Stosuje specjalistyczne ćwiczenia ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w różnych dysfunkcjach narządu ruchu występujących w sporcie	- obserwacja studenta podczas pracy (karta obserwacji studenta) - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty	CA



	zabiegów fizjoterapeutycznych u pacjentów w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji		praktycznej pracy własnej	
U 02		2. Tworzy i modyfikuje różne formy aktywności ruchowej w zależności od warunków środowiskowych, w zakresie odnowy biologicznej	- obserwacja studenta podczas pracy (karta obserwacji studenta) - pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 03		3. Wykonuje zabiegi fizjoterapeutyczne, odnowy biologicznej oraz z zakresu medycyny uzdrowiskowej stosowane u sportowców w leczeniu i profilaktyce urazów		
U 04	K_U25	Potrafi współdziałać w planowaniu i realizacji prac badawczych w zakresie odnowy biologicznej oraz dziedzin pokrewnych.	- pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 05		Umie formułować problemy badawcze wynikające z stosowania metod i środków odnowy biologicznej	- pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 06		Stosuje właściwe metody i techniki badawcze w celu oceny skuteczności zabiegów odnowy biologicznej	- pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 07		Wykonuje prace badawcze zgodnie z celami i problemami badawczym oraz przyjętą metodyką.	- pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	CA
U 08		Umie wyciągać wnioski z badań naukowych oraz własnych obserwacji	- pisemny raport sporządzony na podstawie praktycznej pracy własnej/prezentacja multimedialna przedstawiająca efekty praktycznej pracy własnej	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: 4 Umiejętności: 1 Kompetencje społeczne: 0	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	25
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	5
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
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. Pojęcie odnowy biologicznej, jej zastosowanie w medycynie sportowej, fizjoterapii sportowej, rekreacji, profilaktyce i życiu codziennym. Miejsce odnowy biologicznej w leczeniu uzdrowiskowym, SPA, Wellness. 3-4. Zadania odnowy biologicznej. Zasady stosowania odnowy biologicznej. Systemy odnowy biologicznej. 5-6. Czynność układu krążenia, oddechowego, pokarmowego podczas wysiłku sportowego. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm. Analiza badań naukowych. 7-8. Reakcje fizjologiczne zachodzące przed, w trakcie i po zakończeniu pracy fizycznej. Wydolność fizyczna i czynniki ją determinujące. 9-10. Teoria zmęczenia i sposoby jego zapobiegania. Monotonia i przetrenowanie. Sposoby zapobiegania zespołowi przetrenowania. Powikłania zmęczenia i przetrenowania: ból mięśni, hipertermia, odwodnienie, utrata elektrolitów, nawadnianie. Wypoczynek, rodzaje. 11-12. Definicja urazu, mechanizm i przyczyny powstawania urazu sportowego. Profilaktyka przeciążeniowa i przeciwurazowa w sporcie z zastosowaniem odnowy biologicznej. 13-14. Zagadnienie doping w sporcie – efekty uboczne. Znaczenie żywienia w procesie odnowy biologicznej, zalecenia i błędy dietetyczne w sporcie. Choroby zakaźne u sportowców. Aktywność fizyczna w wieku starszym – analiza doniesień naukowych. 15. Zabiegi fizjoterapeutyczne w odnowie biologicznej z zakresu termoterapii, hydroterapii, balneoterapii, masażu, światłolecznictwa, elektroterapii, leczenia uzdrowiskowego.	
Ćwiczenia: 1-2. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia. Trening sportowy – podstawy teoretyczne. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Wydolność fizyczna, tolerancja wysiłkowa, fizjologiczne zasady treningu sportowego.	



3-4. Zmęczenie i wypoczynek. Teoria zmęczenia, klasyfikacja, rodzaje zmęczenia. Znużenie i monotonia. ZPZ. Przetrenowanie – objawy, diagnozowanie. Wypoczynek, procesy wypoczynkowe, fizjologia procesów wypoczynkowych. Fizjoterapia w profilaktyce zmęczenia i przetrenowania w sporcie i odnowie biologicznej. Stretching jako element restytucji powysiłkowej oraz profilaktyki przeciwurazowej w sporcie i rekreacji. Różne rodzaje stretchingu. Taping sportowy. Ocena przydatności tapingu sportowego w profilaktyce i leczeniu urazów sportowych – analiza literatury, badań naukowych, spostrzeżenia własne.

5-6. Biologiczno – medyczne środki odnowy biologicznej. Zabiegi fizjoterapeutyczne w odnowie biologicznej z zakresu krioterapii, ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektroterapii, hydroterapii, balneoterapii, masażu sportowego, leczenie uzdrowskowe, SPA, Wellness w procesie odnowy biologicznej.

7-8. Biochemiczne środki odnowy biologicznej. Suplementacja diety sportowej. Żywnienie, zalecenia i błędy dietetyczne w sporcie. Doping w sporcie wyczynowym i rekreacyjnym. Postępowanie medyczne związane z odstawieniem dopingu. Psychologiczne środki odnowy biologicznej – relaksacja, trening autogenny, muzykoterapia w sporcie.

9-10. Planowanie i realizacja prac badawczych w zakresie odnowy biologicznej oraz dziedzin pokrewnych. Sformułowanie problemu badawczego, dobór właściwych metod i technik badawczych, wykonanie i ocena pracy badawczej z zakresu 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.

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. HAS-MED., Katowice 2000
3. Jegier A., Nazar K., Dziak A.: Medycyna Sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Warszawa 2005
4. Mędraś M.: Medycyna sportowa Medsportpress, Warszawa, 2004.

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
3. Fenczyn J., Kasperczyk T.: Podręcznik odnowy psychosomatycznej, AWF, Kraków, 2000
4. Pawelec R., Szczuka E., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. Wyd. II. GGIW Wrocław 2011
5. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G.: Fizjoterapia z elementami klinicznymi. PZWL, Warszawa 2008

Czasopisma:

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

Filmy dydaktyczne:

DVD: Pawelec R. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż klasyczny. VICTOR 11, Wrocław



2011 Pawelec R., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż sportowy. VICTOR 11, Wrocław 2011 Pawelec R. Szczuka E. Metodyka masażu w odnowie biologicznej: Masaż pielęgnacyjny. VICTOR 11, Wrocław 2011 Masaż w wodzie, Masaż łącznotkankowy, Obrzęk.	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala wykładowa, sala do ćwiczeń, 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 - znać zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie w przypadku zmęczenia, przeciążenia oraz działania czynników fizjoterapeutycznych - znać prawne, organizacyjne i etyczne aspekty pracy - znać zasady bhp obowiązujące w pracy - potrafi precyzyjnie i profesjonalnie komunikować się z zespołem rehabilitacyjnym, pacjentem (sportowcem), trenerem i zespołem odnowy biologicznej - potrafi współpracować w grupie - samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizuje pracę własną - potrafi wyciągać wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji.	
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 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.	
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 i Zakład Fizjoterapii , Uniwersytet Medyczny Wrocław, ul. Grunwaldzka 2, tel: 71 784 0183,
71 784 0184, 71 7840189

Koordinator / Osoba odpowiedzialna za modul/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

mgr Wojciech Laber, 71 784 0183, 71 784 0184, 71 7840189, wojciech.laber@umed.wroc.pl

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

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

mgr Wojciech Tomasz Laber, magister fizjoterapii, fizjoterapeuta, instruktor odnowy biologicznej – ćwiczenia audytoryjne

Data opracowania sylabusu

Sylabus opracował(a)

04.06.2017 r.

Mgr Wojciech Laber

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....