

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia	ODNOWA BIOLOGICZNA					
2. Nazwa jednostki	Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii					
3. Grupa treści kształcenia	---					
4. Typ przedmiotu	do wyboru					
5. Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie					
6. Liczba punktów ECTS	2					
7. Poziom przedmiotu	średnio-zaawansowany					
8. Rok studiów, semestr	IV rok, semestr VII					
9. Liczba godzin w semestrze	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.
	15					30
10. Język wykładowy:	język polski					
11. Wykładowca (wykładowcy)	Agata Poczarska-Głos, dr					

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne	
1) Student powinien znać anatomiczne i fizjologiczne podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz teoretycznych podstaw terapii fizykalnych i spa.	
2) Student powinien wykazać się znajomością w zakresie zasad i metodyki wykonania klasycznego masażu leczniczego.	
13. Cele przedmiotu	
C1 Zapoznanie studentów z pojęciami, zadaniami i systemem odnowy biologicznej.	
C2 Poznanie fizjologicznych podstaw wysiłku, wytrenowania organizmu oraz zmęczenia i wypoczynku a także sposobów prowadzenia restytucji powysiłkowej.	
C3 Poznanie metod stosowanych w odnowie biologicznej z uwzględnieniem różnych bodźców. Zapoznanie z metodyką wykonania wybranych zabiegów odnowy biologicznej oraz wskazaniami i przeciwwskazaniami do ich wykonania. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy manualnej (bezpośredniego kontaktu) z klientem oraz przy zastosowaniu specjalistycznej aparatury i przyborów.	
C4 Nabycie umiejętności organizacji i planowania procesu odnowy biologicznej prowadzonej w klubach sportowych i ośrodkach wypoczynkowych oraz ośrodkach spa i wellness.	
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych***	
Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
WIEDZA	
EU01 Posiada pogłębioną wiedzę niezbędną do opisu budowy anatomicznej człowieka i funkcjonowania poszczególnych jego układów, ze szczególnym uwzględnieniem układu mięśniowo-szkieletowego. Posiada wiedzę z zakresu procesów metabolicznych zachodzących w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego oraz procesów fizjologicznych i biochemicznych skutków bezczynności oraz adaptacji organizmu do	K_W01

wysiłku fizycznego. Zna objawy, przyczyny oraz rozumie mechanizmy procesów patologicznych zachodzących w tkankach i układach organizmu człowieka. (A.W1, A.W7)	
EU02 Prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, posiada wiedzę związaną z ich właściwym doбором oraz stosowaniem u klientów adekwatnie do indywidualnych potrzeb z uwzględnieniem: stanu zdrowia, upodobań, wydolności fizycznej i zdolności motorycznych adresatów. Zna w stopniu zaawansowanym i rozumie mechanizmy działania oraz możliwe skutki uboczne zabiegów z zakresu odnowy biologicznej. Zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów odnowy biologicznej. (A.W12, B.W10, C.W3, C.W9, C.W10, C.W17)	K_W05, K_W06, K_W11, K_W13
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 Potrafi przeprowadzić wywiadu z pacjentem w celu zastosowania właściwych zabiegów. Potrafi wykonać zabiegi odnowy biologicznej, stosując się do obowiązujących zasad bezpieczeństwa pracy i savoir-vivre. Wykazuje empatię i potrafi udzielać pacjentowi informacji nt. właściwości leczniczych wykonywanych zabiegów i celu prowadzonej terapii. (A.U14, B.U10, B.U11, C.U10, C.U11, C.U12)	K_U01, K_U02, K_U08, K_U11
EU04 Uwzględnia i wykorzystuje naturalne surowce lecznicze (balneologiczne) oraz formy leczenia uzdrowiskowego w programowaniu odnowy biologicznej. Potrafi stworzyć pakiet zabiegowy adekwatnie do potrzeb indywidualnych klientów i/lub różnych grup społecznych z uwzględnieniem: stanu zdrowia, upodobań, wydolności fizycznej i zdolności motorycznych. (A.U8, B.U4, C.U11, C.U12, C.U17, D.U5, D.U6, D.U9, D.U14, D.U29, D.U37, D.U49)	K_U01, K_U03, K_U07
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Wykazuje odpowiedzialność za własne przygotowanie do pracy podczas zajęć praktycznych, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i współwiczających, a w przyszłości otoczenia i współpracowników, przestrzegając zasad bezpieczeństwa pracy.	K_K02, K_K03, K_K04, K_K09
EU06 Jest świadomy konieczności ustawicznego rozwoju i zmotywowany do podnoszenia kwalifikacji zawodowych oraz śledzenia trendów w odnowie biologicznej. Na podstawie wiedzy i zdobytego doświadczenia potrafi zaproponować potencjalnemu klientowi program oraz zabiegi wskazane ze względu na indywidualne potrzeby.	K_K01, K_K04, K_K05, K_K06
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1) Odnowa biologiczna – założenia i podstawowe pojęcia. 2) System odnowy biologicznej – środki odnawiające. 3) Zadania odnowy biologicznej. 4) Zasady stosowania środków odnowy biologicznej w sporcie. 5) Fizjologiczne aspekty zmęczenia oraz ich profilaktyka. 6) Fizjologiczne aspekty restytucji i ich optymalizacja. Rodzaje i formy wypoczynku. 7) Charakterystyka urazów w wybranych dyscyplinach sportowych. Ogólne zasady postępowania po urazach. 8) Specyfika odnowy biologicznej w zależności od płci i wieku sportowców. Efektywność wybranych metod fizjoterapeutycznych stosowanych w odnowie biologicznej po urazach sportowych: kinezyterapia, masaż, termoterapia (sauny), peloidoterapia (fango, okłady i zawijania borowinowe i inne), kąpiele lecznicze: borowinowe, chlorkowo sodowe, siarczkowo-siarkowodorowe, kwasowęglowe), krioterapia, hydroterapia, medycyna fizykalna (elektroterapia, magnetoterapia, fala uderzeniowa, laseroterapia). 9) Kojarzenie metod balneologicznych i fizjoterapeutycznych (typ I, typ II i typu III). Programowanie zabiegów fizykalnych i balneologicznych. Tworzenie pakietów zabiegowych.	

- 10) Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy obowiązujące, ośrodkach spa i wellness oraz gabinetach odnowy biologicznej.
- 11) Koncepcja Health-Related fitness w odnowie biologicznej.
- 12) Ruch wellness i współczesne trendy w odnowie biologicznej.
- 13) Odżywianie w odnowie biologicznej.

Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.

- 1) Peloidoterapia – metodyka wykonania okładów i zawijań borowinowych oraz półkąpieli borowinowe.
- 2) Sole lecznicze – metodyka wykonania okładów solankowych i półkąpieli solankowe (właściwości szlamu i ładu leczniczego).
- 3) Pelokosmetyki: metodyka wykonania zabiegów na bazie: alg morskich, spiruliny, glin. Masaż czekoladą, olejowanie ciała - masaż aromaterapeutyczny olejami np. abhayangam, maseczki rozgrzewające - guam, maska kolagenowa.
- 4) Hydroterapia – zabiegi wodne stosowane w odnowie biologicznej m.in. kąpiele i półkąpiele wirowe, natryski (aquatonic, bicze szkockie). Metodyka wykonania masażu podwodnego ruchomym natryskiem biczowym.
- 5) Masaż sportowy w wybranych dyscyplinach sportowych i jednostkach chorobowych. Metodyka wykonania.
- 6) Techniki funkcjonalne, ćwiczenia i mobilizacje wykonywane po masażu sportowym poszczególnych części ciała.
- 7) Kinesiotaping – założenia i metodyka wykonania podstawowych aplikacji, taping w wybranych urazach sportowych.
- 5) Metodyka wykonania masażu lodem.
- 6) Metodyka wykonania masażu bańką próżniową (chińską) i masażu izometrycznego.
- 7) Metodyka wykonania masażu kijami bambusowymi.
- 8) Metodyka wykonania masażu gorącymi kamieniami bazaltowymi.

16. Narzędzia/metody dydaktyczne

- | |
|--|
| 1. Wykład informacyjny i konwersatoryjny |
| 2. Dyskusja |
| 3. Prezentacje multimedialne |
| 4. Filmy dydaktyczne |
| 5. Studiowanie literatury przedmiotu |
| 6. Pokaz i objaśnienie |
| 7. Instruowanie |

8. Stoły rehabilitacyjne, urządzenia i przybory do wykonania zabiegów (bańki chińskie, pojemniki Vit-ice, kije bambusowe, podgrzewacze i kamienie bazaltowe, miski, lusterka, koce, szafa termiczna do okładów peloidowych, wanna do masażu wodnego, wanny do masażu wirowego kończyn górnych i dolnych, AquaMobil - przenośne urządzenie do masażu podwodnego ruchomym natryskiem biczowym) oraz peloidy i pelokosmetyki, sole lecznicze i in.

17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)

- | |
|---|
| F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – uniform/mundurek. |
| F2. Aktywny udział w zajęciach praktycznych. |
| F3. Zaliczenie częściowe zajęć praktycznych - opracowanie autorskiego pakietu zabiegowego (oferty zabiegowej) dla wybranej jednostki lub grupy społecznej. |
| P1. Zaliczenie praktyczne – metodyka wykonania losowo wybranego zabiegu / w przypadku zajęć zdalnych – opis lub omówienie metodyki wykonania zabiegu z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania. |
| P2. Zaliczenie końcowe z oceną na podstawie testu z treści realizowanych na wykładach. |

18. Obciążenia pracą studenta	
-------------------------------	--

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	49
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie pakietu zabiegowego	6
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	5
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

19. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1) Gieremek K., Dec L. (2007), Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice: Wyd. P.H. HAS-MED.
2) Kasperczyk T., Fenczyn J. (1996), Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PSWL, Warszawa.
3) Magiera L., Walaszek R. (2004), Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. BIOSPORT, Kraków.
4) Straburzyńska – Lupa A, Straburzyński G. (2000), Medycyna fizykalna. Warszawa: Wyd. Lek. PZWL.
Literatura uzupełniająca:
1) Barszowski P. (2000), Wspomaganie procesu treningowego. COS, Warszawa.
2) Kasprzak W., Mańkowska A. (2008), Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, wyd. 1.
3) Sylger-Jones C. (2008), Spa & wellness Harmonia duszy i ciała. Wyd. G+J RBA.
4) Tomaszewski W. (1999), Żywnienie i wspomaganie treningu – poradnik praktyczny: Napoje elektrolitowe lub elektrolitowo – energetyczne – odżywki skutecznie zapobiegające odwodnieniu. Medycyna Sportowa.
5) Artykuły polsko i anglojęzyczne z platformy elektronicznej PubMed poświęcone tematyce przedmiotu.
20. Formy oceny – szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 80%, U – 15%, K – 5% Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest przygotowanie pakietu zabiegów (oferty zabiegowej) odnowy biologicznej dla wybranej jednostki lub grupy społecznej i zaliczenie końcowe praktyczne polegające na metodycznym wykonaniu i omówieniu wylosowanego zabiegu o.b. z uwzględnieniem jego właściwości i wpływu na organizm oraz wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania. W przypadku kształcenia zdalnego (on-line) zaliczenie opisowe lub ustne. Zaliczenie pisemne z treści wykładów: - Czas trwania 30 minut - 15 pytań w tym 3 otwarte i 12 testowych, zamkniętych jednokrotnego wyboru z treści obejmujących tematykę wykładów. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 15 pkt., minimalnie 8 pkt. Punktacja: • 0 – 7 pkt - niedostateczny (2,0) • 8 dostateczny (3,0) • 9 – 10 dostateczny plus (3,5) • 11 – 12 dobry (4,0) • 13 – 14 dobry plus (4,5) • 15 – bardzo dobry (5,0) Nieusprawiedliwiona nieobecność na zaliczeniu końcowym jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia będą się odbywały w uczelni w sali wykładowej oraz pracowniach: masażu i odnowy biologicznej 10H i pracowni hydroterapii 05H
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)