

Przedmiot: ODNOWA BIOLOGICZNA

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział REHABILITACJI Katedra Podstaw Fizjoterapii
Nazwa przedmiotu	Odnowa biologiczna
Kod przedmiotu	FV-54
Język wykładowy	Polski
Rodzaj kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	Jednolite studia magisterskie
Rok studiów	IV
Semestr	7
Liczba punktów ECTS	1
Imiona i nazwiska wykładowców, Adres e-mail	dr hab. Anna Cabak anna.cabak@awf.edu.pl
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	FIZJOTERAPIA
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	stacjonarny
Wymaganie wstępne i dodatkowe	Wymagania wstępne. Przed przystąpieniem do modułu student posiada wiedzę z zakresu: fizykoterapii, balneoklimatologii, kinezyterapii, masażu fizjologii wysiłku oraz teorii sportu w stopniu umożliwiającym zrozumienie procedur odnowy biologicznej

II. Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu	
C1	Zapoznanie studentów z problematyką odnowy biologicznej w sporcie, bioregeneracji i rekonwalescencji
C2	Zdobycie wiedzy na temat możliwości wykorzystania czynników fizykalnych i masażu w programowaniu szeroko pojętej odnowy biologicznej

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu			
Efekt uczenia się-standard	Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Charakterystyki drugiego stopnia PRK
Wiedza			
O.W5 mechanizm działania czynników fizykalnych na organizm człowieka oraz oddziaływanie zabiegów fizykalnych w leczeniu osób z różnymi chorobami i dysfunkcjami, w tym osób starszych, w różnych warunkach; C.W9 teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; C.W10 wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;	1. Opanował wiedzę w zakresie odnowy biologicznej z uwzględnieniem procesów fizjologicznych i biochemicznych w organizmie podczas i po obciążeniu pracą 2. Zna miejsce i rolę medycyny fizykalnej w odnowie biologicznej 3. Wyjaśnia mechanizm oddziaływania zabiegów w zwiększaniu siły bodźca treningowego, wywoływania zmian adaptacyjnych w tkankach zbieżnych z celami treningu 4. Tłumaczy zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysyłkowych, zwalczania bólu będącego wynikiem treningu, wspomagania leczenia urazów sportowych 5. Określa i wyjaśnia cel stosowania fizykoterapii, balneoterapii i masażu w aktywizacji i optymalizacji procesów wypoczynkowych, profilaktyce negatywnych skutków pracy i hartowaniu organizmu 6. Posiada podstawową wiedzę w zakresie programowania zabiegów fizjoterapeutycznych w odnowie biologicznej 7. Zna i rozumie zasady funkcjonowania sprzętu i aparatury stosowanej w ramach odnowy biologicznej	C1, C1, C2, C1, C2 C2 C2	P7SM_WG P7SM_WK P7SM_WG P7SM_WK P7SM_WG

III. Treści programowe

Treści programowe			
Treści programowe	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu/ przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
Wykłady			
TP1	Wprowadzenie do przedmiotu – podstawowe pojęcia i definicje	C.W 9/2;	C1
TP2	Współczesne poglądy na proces odnowy biologicznej w sporcie, bioregeneracji i rekonwalescencji	C.W 9/2;5;	C1
TP3	Procesy fizjologiczne i biochemiczne w organizmie podczas i po obciążeniu pracą Właściwości procesów wypoczynkowych	C.W 9/1;3;5;	C1
TP4	Cele, zadania, środki i metody odnowy biologicznej	C.W 9/5;	C1
TP5	Miejsce i rola medycyny fizykalnej w sporcie, bioregeneracji i rekonwalescencji	C.W 9/2;5;	C1, C2
TP6	Metody fizjoterapeutyczne w aktywizacji i optymalizacji procesów wypoczynkowych, profilaktyce negatywnych skutków pracy. i hartowaniu organizmu	C.W 9/5; O.W5/1;	C1, C2
TP7	Metody hartujące i wzmacniające organizm.	C.W 9/4;5; O.W5/4;	C1, C2
TP8	Masaże i automasaże profilaktyczne w odnowie biologicznej.	C.W 9/4;5; O.W5/4;	C1, C2
TP9	Programowanie zabiegów fizykalnych we wspomaganiu pracy i wypoczynku.	C.W10/6;	C2
TP10	Programowanie zabiegów w odnowie biologicznej -na wybranych przykładach.	C.W10/6;	C2
TP11	Programy odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych.	C.W10/6;	C2
TP12	Prezentacje własnych programów odnowy biologicznej.	C.W10/6;	C2
TP13	Prezentacje własnych programów odnowy biologicznej.	C.W 9/2;	C1, C2
TP14	Odnova biologiczna i SPA – wykład problemowy	C.W 9/7;	C1
TP15	Weryfikacja efektów kształcenia-test pisemny	C.W 9/1-7; O.W5/1;4; C.W10/6;	C1, C2
Ćwiczenia/ zajęcia praktyczne - brak			

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu /przedmiotowych
TP1-14	wykład informacyjny z wykorzystaniem środków audiowizualnych, dyskusja, pogadanka	C.W 9/1-7; O.W5/1;4; C.W10/6;
TP15	Sprawdzian/test z wiedzy i projekt programu odnowy biologicznej	C.W 9/1-7; O.W5/1;4; C.W10/6;
Środki dydaktyczne: komputer, projektor + aplikacja Microsoft Teams; aplikacja internetowa do tworzenia testów (testportal)		

Metody i kryteria oceniania		
Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu /przedmiotowych	Treści programowe (TP)	Typy/ Metody oceniania D – oceniane diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
C.W 9/1-7; O.W5/1;4; C.W10/6;	TP 1-14	P – test pisemny online na ocenę Projekt programu na zaliczenie

*D – ocena przypadku, rozpoznanie, F – sprawdzian pisemny, dyskusja, obserwacja, P - egzamin pisemny lub wybór z załączonej walidacji wyników.

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe
Literatura obowiązkowa: 1. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami Odnowy biologicznej. Biosport Kraków 2019 2. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna, wyd. 3, Has-Med Bielsko-Biała 2007 Literatura uzupełniająca: 1. Magiera L. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. Bio-styl Kraków 2018 2. Sieroń A., Stanek A., Cieśla G. (red.): Wellness SPA Anti-Aging. PZWL Warszawa 2013 3. Klukowski S. Medycyna aktywności fizycznej z elementami psychologii i pedagogiki. AWF Warszawa 2010

Punkty ECTS (1 pkt. - 25-30 godz. pracy studenta)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	15
Zapoznanie się ze wskazaną literaturą	15
Razem = 30 godz. = 1 ECTS	

