

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu ODNOWA BIOLOGICZNA / G

2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA

3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

4. Liczba punktów ECTS 3

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VII	15			45		

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca Agata Pocztarska-Głos, dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość anatomii i fizjologii człowieka.
2. Wiedza i umiejętności z zakresu masażu leczniczego, balneologii i medycyny fizykanej.

9. 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.

10. 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 wysiłku fizycznego. Zna objawy, przyczyny oraz rozumie mechanizmy procesów patologicznych zachodzących w tkankach i układach organizmu człowieka. (A.W1., A.W7.)	K_W01
EU02	prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, posiada wiedzę związaną z ich właściwym doбором oraz stosowaniem u klientów	K_W05, K_W06, K_W11, K_W13

	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.)	
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 współpracujących, a w przyszłości otoczenia i współpracowników, przestrzegając zasad bezpieczeństwa pracy.	K_K2, K_K3, K_K4, K_K9
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_K1, K_K4, K_K5, K_K6
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
<ol style="list-style-type: none"> 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) Specyfika odnowy biologicznej kobiet i mężczyzn. Efektywność wybranych metod fizjoterapeutycznych stosowanych w odnowie biologicznej: kinezyterapia, masaż, termoterapia, krioterapia, hydroterapia, balneoterapia, elektroterapia i in. 8) Kojarzenie metod balneologicznych i fizjoterapeutycznych (typ I, typ II i typu III). Programowanie zabiegów fizykalnych i balneologicznych. Tworzenie pakietów zabiegowych. 9) Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy obowiązujące, ośrodkach spa i wellness oraz gabinetach odnowy biologicznej. 10) Koncepcja Health-Related fitness w odnowie biologicznej. 11) Ruch wellness i współczesne trendy w odnowie biologicznej. 12) Odżywianie w odnowie biologicznej. 13) Zaliczenie pisemne - test 		

Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
<p>Zastosowanie niżej wymienionych surowców balneologicznych do wykonania zabiegów oraz metodyka wykonania technik terapii tkanek miękkich, metod specjalnych fizjoterapii, wybranych zabiegów medycyny fizykanej w celu przyspieszenia regeneracji organizmu po najczęściej spotykanych urazach sportowych i przeciążeniach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peloidoterapia – metodyka wykonania okładów i zawijań borowinowych, półkąpieli borowinowe. - Sole lecznicze – metodyka wykonania okładów solankowych i półkąpieli solankowe (właściwości szlamu i ługu leczniczego). - Hydroterapia – zabiegi wodne stosowane w odnowie biologicznej m.in.: kąpiele i półkąpiele wirowe, natryski (aquatonic, bicze szkockie). Metodyka wykonania masażu podwodnego ruchomym natryskiem biczowym. - Metodyka wykonania masażu lodem. - Metodyka wykonania masażu bańką próżniową (chińską) i masażu izometrycznego. - Terapia mięśniowo-powięziowa, terapia punktów spustowych, PIR, terapia tkanek miękkich. <p>Zaliczenie teoretyczno-praktyczne - opracowanie autorskiego pakietu zabiegowego (oferty zabiegowej) dla wybranej jednostki z uwzględnieniem problemu zdrowotnego/kontuzji oraz metodyczne wykonanie jednego z zaproponowanych w programie usprawniania zabiegu odnowy biologicznej.</p>	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny i konwersatoryjny	
2. Prezentacja multimedialna	
3. Dyskusja	
4. 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.	
5. Pokaz i objaśnienie	
6. Instruowanie	
7. Nauka metodyki wykonania masażu w parach	
8. Studiowanie literatury przedmiotu	
9. Konsultacje	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Obecność i przygotowanie do zajęciach – czyste i krótkie paznokcie obu rąk, ręcznik/ prześcieradło, schludny i wygodny ubiór, adekwatny do masowanej części ciała, wygodne obuwie na miękkiej podeszwie.	
2. Aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych.	
3. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne - opracowanie autorskiego pakietu zabiegowego (oferty zabiegowej) dla wybranej jednostki z uwzględnieniem problemu zdrowotnego/kontuzji oraz metodyczne wykonanie jednego z zaproponowanych w programie usprawniania zabiegu odnowy biologicznej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania.	
4. Zaliczenie wykładów – test z treści realizowanych na wykładach.	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	66
2. Nakład pracy studenta	24
suma	90
liczba punktów ECTS	3
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Gieremek K., Dec L. (2007), Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice: Wyd. P.H. HAS-MED.	

2. Magiera L., Walaszek R. (2004), Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. BIOSPORT, Kraków.
Literatura uzupełniająca:
1. Straburzyńska – Lupa A, Straburzyński G. (2000), Medycyna fizykalna. Warszawa: Wyd. Lek. PZWL.
2. Barszowski P. (2000), Wspomaganie procesu treningowego. COS, Warszawa.
3. Artykuły z platformy elektronicznej PubMed poświęcone tematyce przedmiotu
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia są:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obecność na zajęciach • zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej. • warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest przygotowanie pakietu zabiegów (oferty zabiegowej) odnowy biologicznej dla wybranej jednostki z uwzględnieniem problemu zdrowotnego/kontuzji oraz metodyczne wykonanie jednego z zaproponowanych w programie usprawniania zabiegu odnowy biologicznej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania. • zaliczenie pisemne z treści wykładów: <ul style="list-style-type: none"> - 15 pytań testowych w tym otwarte i zamknięte jednokrotnego wyboru. Pytania zamknięte są oceniane w skali od 0 do 1 pkt. Liczba punktów za pytania otwarte może być różna i jest uwarunkowana poziomem trudności pytania. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi (czas trwania 30 minut). <p>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.</p>
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia będą się odbywały w sali wykładowej oraz pracowniach: masażu i odnowy biologicznej 10H i pracowni hydroterapii 05H w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II.
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.

* - 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)