



## SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2024

(skrajne daty)

### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	<b>Odnowa biologiczna</b>
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<b>Kolegium Nauk Medycznych</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Jednolite studia magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Stacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>IV rok, 8 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Przedmiot kształcenia treści kierunkowych</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Koordinator	<b>Mgr Bogumiła Pniak</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Bogumiła Pniak

\* - opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (GN)	Liczba pkt ECTS
1	-	-	15	-	-	-	-	15	1

### 1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

### 1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) ( egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość anatomii oraz fizjologii i patologii ogólnej człowieka oraz znajomość materiały zajęć z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii.

## 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

### 3.1. Cele przedmiotu

C1	Poznanie mechanizmów oddziaływania oraz możliwych skutków ubocznych środków i zabiegów z zakresu biologicznej
C2	Zdobycie wiedzy z zakresu odnowy biologicznej oraz poznanie roli i możliwości zastosowania fizjoterapii w kompleksowej odnowie biologicznej.
C3	Zdobycie umiejętności planowania, dobierania oraz wykonywania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej.

C4	Zdobycie umiejętności obsługi aparatury do wykonywania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej.
C5	Zdobycie umiejętności szukania i analizowania doniesień naukowych.

### 3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK ( efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	Zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy odnowy biologicznej	C.W9.
EK_02	Zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej	C.W10.
EK_03	Potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu odnowy biologicznej	C.U11.
EK_04	Potrafi obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej	C.U12.
EK_05	Potrafi wyciągać wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji	C.U18.

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

#### A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjne

Treści merytoryczne
Zajęcia organizacyjno-wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury.
Zmęczenie – klasyfikacja i rodzaje zmęczenia. Znużenie, monotonia. Profilaktyka zmęczenia w sporcie i odnowie biologicznej. Wykorzystanie fizjoterapii w profilaktyce zmęczenia w sporcie.
Wypoczynek - fizjologia procesów wypoczynkowych. Superkompensacja. Bierny i aktywny (czynny) wypoczynek w sporcie i odnowie biologicznej. Trening regeneracyjny. Rola fizjoterapii w procesie wypoczynku.
Odnowa biologiczna w sporcie – programowanie odnowy biologicznej. Systematyka środków odnowy biologicznej. Zadania i zasady stosowania środków odnowy biologicznej. Analiza piśmiennictwa.
System psychologicznych środków odnowy biologicznej; rola relaksacji w sporcie i odnowie biologicznej (trening autogeny, muzykoterapia).
Biologiczno – medyczne środki odnowy biologicznej. Możliwości zastosowania fizjoterapii w odnowie biologicznej. Zabiegi fizykalne wykorzystywane w sporcie i odnowie biologicznej (ciepłolecznictwo, sauna) – analiza badań naukowych. Zajęcia praktyczno-teoretyczne. Analiza piśmiennictwa.
Fizjoterapia w odnowie biologicznej. Zabiegi fizykalne wykorzystywane w sporcie i odnowie biologicznej (krioterapia miejscowa i ogólnoustrojowa)- analiza badań naukowych. Zajęcia praktyczno-teoretyczne. Analiza piśmiennictwa.
Zaliczenie końcowe.

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia laboratoryjne:** Prezentacja multimedialna, przygotowanie i prowadzenie zajęć na wybrane tematy (referat, prezentacja, ćwiczenia praktyczne), zajęcia praktyczne, rozwiązywanie zadań problemowych, dyskusja.

**Praca własna studenta:** praca z książką, analiza i przegląd tematyczny literatury – przygotowanie zajęć na wybrane tematy.

#### 4 METODY I KRYTERIA OCENY

##### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...)
EK_01, EK_02	Kolokwium zaliczeniowe pisemne	KONW.
EK_03, EK_04	Zaliczenie praktyczne	KONW.
EK_05	Przygotowanie referatu na wskazany przez prowadzącego temat na podstawie piśmiennictwa	KONW.

##### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

###### **Ocena wiedzy: (EK\_01, EK\_02)**

Kolokwium w formie pisemnej:

Kryteria oceny z kolokwium:

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

###### **Ocena umiejętności (EK\_03, EK\_04)**

**Zaliczenie praktyczne – zaplanowanie postępowania odnawiającego i wykonanie wybranych zabiegów z zakresu odnowy biologicznej**

5.0 – student samodzielnie, prawidłowo pod względem merytorycznym i metodycznym planuje i wykonuje zabieg z zakresu odnowy biologicznej, nie wymaga żadnych uwag prowadzącego.

4.5 – student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym planuje i wykonuje zabieg z zakresu odnowy biologicznej, wymaga drobnych uwag prowadzącego, głównie natury technicznej do prowadzonego pokazu.

4.0 – student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym planuje i wykonuje zabieg z zakresu odnowy biologicznej, wymaga niewielkiej pomocy prowadzącego pod względem technicznym oraz metodycznym do prowadzonego pokazu.

3.5 - student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym planuje zabieg z zakresu odnowy biologicznej, a następnie wykonuje go z umiarkowaną pomocą prowadzącego pod względem technicznym oraz metodycznym.

3.0 – student samodzielnie planuje zabieg z zakresu odnowy biologicznej, wymaga korekty ze strony prowadzącego, a następnie przeprowadza pokaz wymagając umiarkowanej pomocy prowadzącego pod względem technicznym oraz metodycznym.

2.0 – student nie potrafi samodzielnie zaplanować i wykonać zabiegu z zakresu odnowy biologicznej.

###### **Ocena umiejętności: (EK\_05):**

**Zaliczenie na podstawie pracy kontrolnej na bazie analizy piśmiennictwa.**

5.0 – student przygotował obszerną bazę artykułów na zadany temat oraz na podstawie zgromadzonego piśmiennictwa w wyczerpujący i logiczny sposób przeanalizował piśmiennictwo na zlecony temat.

4.5 – student przygotował obszerną bazę artykułów na zadany temat, pominął mniej istotne kwestie podczas analizy piśmiennictwa na zlecony temat.

4.0 – student przygotował bazę artykułów, pominął mniej istotne kwestie w analizie piśmiennictwa na zlecony temat.

3.5 – student przygotował nieliczną bazę artykułów, pominął mniej istotne kwestie w analizie piśmiennictwa na zlecony temat.  
 3.0 – student przygotował nieliczną bazę artykułów, pominął istotne kwestie w analizie piśmiennictwa na zlecony temat.  
 2.0 – student przygotował nieliczną bazę artykułów jednak nie przygotował analizy piśmiennictwa na zlecony temat.

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów kształcenia.  
 Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.*

## 5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	15
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, zaliczeniu itp.)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, zaliczenia, napisanie raportu itp.)	13
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>30</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

### Literatura podstawowa:

1. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna – K. Gieremek, L. Dec; HAS-MED, Katowice, 2000.
2. Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL Warszawa 2008.
3. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej – L. Magiera, R. Walaszek; BIOSPORT, Kraków, 2003.
4. Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia. Red. Patrick J McMahon. PZWL 2010.

### Literatura uzupełniająca:

1. Fizykoterapia medycyna uzdrowiskowa i SPA – W. Kasprzak, A. Mańkowska; PZWL, 2008.
2. Podręcznik odnowy psychosomatycznej – J. Fenczyn, T. Kasperczyk; AWF,

Kraków, 2000.

3. Fizjologia sportu – A. Ronikier; COS, Warszawa,2001.

4.Urazy i uszkodzenia w sporcie – A. Dziak; Kasper, Kraków,2017.

5.Lubecka Katarzyna, Skalska-Izdebska Renata. Wpływ zmiany parametrów zabiegu z użyciem par ciekłego azotu na temperaturę pola zabiegowego w analizie termowizyjnej Potrzeby i standardy współczesnej rehabilitacji : XIII Międzynarodowe Dni Rehabilitacji , Rzeszów, 11-12 lutego 2021 r., Konferencja Online : streszczenia / pod redakcją Joanny Baran, Teresy Pop, Andrzeja Kwołka; Rzeszów : Bonus Liber Sp. z o.o., 2021S. 104-105

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej