

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	MEDYCYNA FIZYKALNA									
Przedmiot	ODNOWA BIOLOGICZNA									
Rodzaj przedmiotu	Obowiązkowy									
Koordinator przedmiotu	dr Agnieszka Smykła									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Tak
GRUPA ZAJĘĆ	C. Podstawy fizjoterapii									
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK		IV ROK		V ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6	sem. 7	sem. 8	sem. 9	sem. 10
Wykład (godz./ECTS)										
Ćwiczenia (godz./ECTS)						26/1				
Praca własna (godz./ECTS)						13/0,5				
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ;									
CELE PRZEDMIOTU	<p>C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.</p> <p>C2. Przygotowanie studenta do prawidłowego i odpowiedniego wykorzystywania środków fizykalnych w procesie odnowy biologicznej.</p> <p>C3. Przygotowanie do prawidłowego planowania i nadzorowania procesu odnowy biologicznej.</p> <p>C4. W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.</p>									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach	Absolwent zna i rozumie: C.W9. teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy odnowy biologicznej; C.W10. wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej.									
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach										
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	Absolwent potrafi : C.U11. zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu z odnowy biologicznej; C.U12. obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu z odnowy biologicznej.									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach										
Kompetencje społeczne	Student: KS1. potrafi okazać szacunek i zrozumienie dla problemów pacjenta/klienta; KS2. przestrzega zasad etyki zawodowej w realizacji powierzonych zadań.									
WARUNKI WSTĘPNE	<p>1. Student przychodzi na zajęcia w stroju zmiennym (dres; koszulka trykotowa itp.) oraz w obuwiu zastępczym.</p> <p>2. Warunkiem przystąpienia studenta do ćwiczeń jest opanowanie wiedzy teoretycznej z tematu realizowanego na ćwiczeniach.</p>									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										
<p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Definicje, systemy oraz środki ob.</li> <li>Zadania ob. We współczesnym sporcie i rekreacji.</li> <li>Rodzaje zmęczenia oraz przetrenowania.</li> <li>Wypoczynek i powrót zdolności do pracy.</li> <li>Programowanie zabiegów ob. w sporcie.</li> <li>Zabiegi fizykalne w ob.</li> <li>Masaż w sporcie i podstawowych jednostkach chorobowych.</li> </ol> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej.</li> <li>Teoretyczne podstawy masażu całościowego, sportowego oraz izometrycznego.</li> <li>Masaż całego ciała – część praktyczna.</li> <li>Masaż izometryczny i sportowy.</li> <li>Teoretyczne podstawy masażu bańką chińską, masażu czekoladą oraz masażu miodem.</li> <li>Masaż bańką chińską - część praktyczna.</li> <li>Masaż miodem - część praktyczna.</li> <li>Hydroterapia w odnowie biologicznej.</li> <li>Zimnocznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i całościowe) w teorii - masaż lodem – część praktyczna.</li> </ol>										

<p>10. Ciepłolecznictwo miejscowe i ogólne w odnowie biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.  11. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.  12. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.  13. Zaliczenie.  Praca własna:  Przygotowanie prezentacji multimedialnej na temat programowania odnowy biologicznej ww dyscyplinie sportowej.</p>	
<p><b>LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b></p>	
<p>1. *Gieremek K., Dec L.: Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990.  2. * Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna w sporcie. AWF Katowice 2000.  3. Magiera L., Walaszek R.: Masaż Sportowy z elementami odnowy biologicznej. BIOSPORT Kraków 2011.  4. Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL Warszawa 2008.  5. Janiszewski M.: Elementy odnowy biologicznej. PWN Łódź 1994.  6. Magiera L.: Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. BIO-STYL Kraków 2007.</p>	
<p><b>LITERATURA UZUPELNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b></p>	
<p>Straburzyńska-Lupa A., Straburzyńska-Migaj E., Straburzyński G.: Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i wellness w życiu codziennym, pracy i sporcie. Wydaw. Uczelniane PWSZ Kalisz 2016.</p>	
<p><b>WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU</b></p>	
<p><a href="https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/6685">https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/6685</a>  <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24381943/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24381943/</a>  <a href="https://www.researchgate.net/publication/259005883_Flat_bench_press_in_the_perspective_of_regression_modeling">https://www.researchgate.net/publication/259005883_Flat_bench_press_in_the_perspective_of_regression_modeling</a>  <a href="https://physiotherapy.review/The-Influence-of-Selected-PNF-Patterns-on-Kinaesthetic-Force-Differentiation-Ability-in-Young-Football-Players,161,43550,0,1.html">https://physiotherapy.review/The-Influence-of-Selected-PNF-Patterns-on-Kinaesthetic-Force-Differentiation-Ability-in-Young-Football-Players,161,43550,0,1.html</a></p>	
<p><b>METODY NAUCZANIA</b></p>	<p>1. Wykład.  2. Dyskusja.  3. Referat przygotowany przez studenta + dyskusja.  4. Prezentacja multimedialna.  5. Ćwiczenia praktyczne.</p>
<p><b>POMOCE NAUKOWE</b></p>	<p>1. Rzutnik multimedialny.  2. Ciśnieniomierz.  3. Pirometr.  4. Sauna.  5. Kriokomora.  6. Oliwki.  7. Bańki chińskie.  8. Czekolada do masażu.  9. Miód do masażu.</p>
<p><b>PROJEKTY</b></p>	
<p><b>METODY ZALICZENIA</b></p>	<p>1. Odpowiedź pisemna lub ustna; esej; raport; test; ustrukturyzowane pytania.  2. Obserwacja (zaliczenie praktyczne).</p>
<p><b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b></p>	<p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)  3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60% )  3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)  4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)  4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)  5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</p>