

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	B. GRUPA ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH (ZP)					
Moduł	1B. Moduł zajęć fizjologiczno-medycznych w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Regeneracja i odnowa biologiczna					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowe					
Koordinator zajęć/ email	Prof. Aleksandra Żebrowska a.zebrowska@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						#Tak/ Nie
Liczba godzin w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)			13/0,5			
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1,0			
Praca własna (godz./ECTS)			13/0,5			
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zapoznanie studentów z zagadnieniami regeneracji organizmu, procesami metabolicznymi i działaniem czynników troficznych odpowiedzialnych za procesy regeneracji na poziomie komórkowym i ustrojowym.</li> <li>Opanowanie wiedzy na temat zjawisk fizjologicznych towarzyszących zmęczeniu i umiejętności oceny wielkości zmian wywołanych zmęčeniami.</li> </ol>					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W04 Zna kinetyczne mechanizmy kontroli ruchu i rozumie podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób w zakresie niezbędnym dla swojego kierunku. K_W07 Zna zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U02 Potrafi dokonać pomiaru i zinterpretować wyniki analiz podstawowych wskaźników czynności układu krążenia (tętno, ciśnienie tętnicze krwi), składu krwi oraz statycznych i dynamicznych wskaźników układu oddechowego, a także ocenić odruchy z wszystkich poziomów układu nerwowego w zakresie bezpiecznego stosowania metod odnowy biologicznej. K_U03 Potrafi przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K02 Potrafi dokonać samooceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje. Umie rozpoznać kiedy zwrócić się do specjalistów innych dziedzin w celu konsultacji problemów zdrowotnych podopiecznych.					
WARUNKI WSTĘPNE						
<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b> Metody i środki odnowy biologicznej, Zasady odnowy biologicznej, Fizjologiczne podstawy zmęczenia w aspekcie odnowy biologicznej, Podział, przyczyny i rodzaje zmęczenia, Zespół opóźnionej bolesności mięśniowej, Przemęczenie i przetrenowanie, Restytucja powysiłkowa a diagnostyka funkcjonalna.						

<b>LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Birch K., Mac Laren, K. George „Fizjologia sportu” PWN, Warszawa 2008</li> <li>Gieremek K., Dec Lechosław. Zmęczenie i regeneracja sił Odnowa biologiczna. Katowice 2000.</li> <li>Jaskólska A., Bogucka M., Świstak R., Jaskólski A. Mechanizmy powstawania, objawy i następstwa opóźnionej bolesności mięśni szkieletowych (DOMS). <i>Medicina Sportiva</i> 2002, 6: 189-201</li> </ol>	
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2008</li> <li>Richardson S. Andersen M., Morris T. Overtraining Athletes. <i>Human Kinetics</i> 2008</li> <li>Kreider RB., Fry AC., O’Toole ML. Overtraining in sport. <i>Human Kinetics</i>. 1998</li> </ol>	
<b>WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Żebrowska A., Sadowska-Krępa E., Stanula A., Waśkiewicz Z., Łakomy O., Bezuglov E., Nikolaidis TP., Rosemann T., Knechtle B. The effect of vitamin D supplementation on serum total 25(OH)D levels and biochemical markers of skeletal muscles in runners. <i>Journal of the International Society of Sports Nutrition</i> 2020; 17(1): 1-10 doi.org/10.1186/s12970-020-00347-8</li> <li>Trybulski, R Stanula A, Żebrowska A, Podleśny M, Podleśny M, Hall B. Acute Effects of the Dry Needling Session on Gastrocnemius Muscle Biomechanical Properties, and Perfusion with Latent Trigger Points-A Single-Blind Randomized Controlled Trial in Mixed Martial Arts Athletes. <i>Journal of Sports Science and Medicine</i>, 2024, vol 3. Nr. 1 s. 136-146.</li> <li>Trybulski R, Żebrowska A i wsp. The effects of combined contrast heat-cold-pressure therapy on post-exercise muscle recovery in MMA fighters – a randomized controlled trial. <i>Journal of Human Kinetics</i>, 2024.</li> </ol>	
<b>METODY NAUCZANIA</b>	Wykład, dyskusja, pokaz
<b>POMOCE NAUKOWE</b>	Pulsoksymetr, sfigmomanometr, dynamometr, ergometr
<b>PROJEKTY</b>	
<b>METODY ZALICZENIA</b>	Praca pisemna
<b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>	<b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</b>  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%)

