



Odnowa biologiczna

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Wydział Lekarsko - Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Egzamin
Jednostka/jednostki prowadząca/e	Zakład Rehabilitacji Wydział Medyczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920 e-mail: zakladrehabilitacji@wum.edu.pl

	http://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. n. med. Dariusz Białoszewski, prof. WUM
Koordynator przedmiotu	dr n. med. Sebastian Wójtowicz sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr n. med. Sebastian Wójtowicz sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920
Prowadzący zajęcia	dr n. med. Sebastian Wójtowicz dr n. med. Izabela Korabiewska mgr Agnieszka Borysiuk mgr Justyna Wielgosz

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok III semestry VI	Liczba punktów ECTS	1.0
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)		2	0,2
ćwiczenia (C)		16	0,6
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Samokształcenie „praca własna”		8	0,2

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Nauka wiedzy z zakresu odnowy biologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do wykonywania poszczególnych zabiegów odnowy biologicznej;
C2	Poznanie roli i możliwości zastosowania zabiegów z zakresu fizjoterapii w kompleksowej odnowie biologicznej;
C3	Nauka wykonywania zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej, umiejętności łączenia zabiegów oraz dobieraniem ich intensywności w zależności od oczekiwanego rezultatu działania.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
--	-------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

C.W8	wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii;
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;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

C.U9	obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;
C.U11	zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
C.U12	obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NISW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studentie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ (nieobowiązkowe)

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	
W2	

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	
U2	

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;
K2	wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej;
K3	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;
K4	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;
K5	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;
K6	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;
K7	wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;
K8	formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;
K9	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób;

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Seminaria	<p>S1. Odnowa biologiczna – zadania, cele, zasady programowania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej. Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej w procesie treningu wyczynowego Rola i znaczenie zabiegów masażu, ciepłolecznictwa, krioterapii i kriostymulacji w procesie odnowy biologicznej.</p>	<p>CW.8 CW.9 CW.10 CU.9 CU.11 CU.12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9</p>

Ćwiczenia	Ć1. Masaż w odnowie biologicznej. Rodzaje masażu oraz metodyka wykonywania zabiegów u sportowców i osób nieaktywnych fizycznie.	CW.8 CW.9 CW.10
	Ć2. Hydroterapia, ciepło i zimnocznictwo w procesie odnowy biologicznej.	CU.9 CU.11
	Ć3. Trening fizyczny ukierunkowany na regenerację po zawodach sportowych lub jednostkach treningowych wykonywanych z dużą intensywnością wysiłku fizycznego.	CU.12 K1 K2
	Ć4. Zastosowanie zabiegów fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych oraz zmniejszania odczuwania Zespołu opóźnionego bólu mięśniowego (DOMS).	K3 K4 K5 K6
	Ć5. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne	K7 K8 K9

7. LITERATURA

Obowiązkowa

Kasprzak W., Mankowska A. — Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, PZWL, Warszawa 2017
Magiera L. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. Bio-styl, Kraków 2018
Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2020

Uzupełniająca

Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed, Katowice 2007
Pawelec R., Szczuka E., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. AGIW, Wrocław 2011
Clemenceau J.P., Delavier F., Gundill M. Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL, Warszawa 2017
Starrett K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2018

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
CW.8 CW.9 CW.10 CU.9 CU.11 CU.12 K1 K2 K3 K4 K5	Zaliczenie teoretyczne i praktyczne	1. Uczestnictwo we wszystkich seminariach i ćwiczeniach. 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń na ćwiczeniach – min. 70% punktów

K6		
K7		
K8		
K9		
CW.8 CW.9 CW.10 CU.9 CU.11 CU.12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9	Egzamin końcowy w formie testu multimedialnego – 30 pytań zamkniętych	Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń – min. 60% punktów - ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi

9. INFORMACJE DODATKOWE

REGULAMIN PRACOWNI ZAKŁADU REHABILITACJI

- Podczas pierwszych zajęć w roku akademickim każdy student ma obowiązek zapoznania się z regulaminem odbywania zajęć w pracowni fizykoterapii i kinezyterapii oraz treścią sylabusu przedmiotowego
- **Procesem dydaktycznym kieruje nauczyciel akademicki**, w związku z czym, student powinien:
 - podporządkować się poleceniom prowadzącego i przestrzegać wspólnie podjętych ustaleń,
 - zwracać się do niego w razie napotkanych w toku zajęć trudności i wszelkich wątpliwości.
- **Student zobowiązany jest do:**
 - punktualnego zjawiania się na zajęciach;
 - pozostawienia okrycia wierzchniego w szatni oraz zmiany obuwia;
 - posiadania stroju sportowego na zmianę (biała koszulka, krótkie spodenki, skarpetki) – strój powinien być schludny i czysty;
 - posiadania ustalonych pomocy dydaktycznych;
 - zachowania porządku na swoim stanowisku pracy w czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu;
 - poszanowania sprzętu: pomocy dydaktycznych, środków technicznych znajdujących się w pracowni (o uszkodzeniu lub zniszczeniu sprzętu należy poinformować prowadzącego);
 - zachowania czystości osobistej:
 - posiadania krótkich paznokci;
 - spięcia długich włosów;
 - uczestnictwa we wszystkich zajęciach:
 - nieobecność nieusprawiedliwioną można odrobić wyłącznie przez uczestnictwo w innych zajęciach z danego przedmiotu;
 - nieobecność usprawiedliwioną trzeba odrobić w formie odpowiedzi ustnej z

zadanego przez prowadzącego zagadnienia;

- zapoznania się oraz przyswojenia wiadomości potrzebnych do odbycia kolejnych ćwiczeń, po podaniu tematu przez prowadzącego;
- obecności na wykładach z danego przedmiotu*;
- samodzielnego przyswajania wiedzy podstawowej jak i dodatkowej z danej dziedziny;

*Wykłady mają charakter obowiązkowy. Po zakończeniu każdego wykładu będzie sprawdzana lista obecności - będzie ona wyłożona każdorazowo na katedrze i należy ją podpisać w obecności Wykładowcy przed opuszczeniem sali wykładowej. Forma zaliczenia nieobecności na wykładzie będzie każdorazowo uzgadniana bezpośrednio z Wykładowcą. Dopuszcza się 1. (jedną) nieobecność nieusprawiedliwioną. Nie może być więcej niż 2 nieobecności w cyklu wykładów w danym roku (łącznie: usprawiedliwionych i nieusprawiedliwionych). Większa liczba nieobecności powoduje niezaliczenie wykładów i wymaga zdania odpowiedniego kolokwium zaliczającego. Brak zaliczenia takiego kolokwium powoduje niezaliczenie danego przedmiotu.

– **Student ma prawo do:**

- nieobecności podczas choroby i za okazaniem zwolnienia lekarskiego (każda nieobecność będzie rozpatrywana indywidualnie);

– **Prowadzący ma obowiązek:**

- egzekwowania posiadania wiedzy wymaganej na danych zajęciach;
- egzekwowania posiadania wiedzy podanej na wykładzie;
- niedopuszczenia studenta, łamiącego regulamin, do odbywania zajęć w pracowni;
- jak najlepszego przekazania wiedzy z obowiązującego zakresu;
- wykorzystania potrzebnych pomocy dydaktycznych;

- Prowadzący ma prawo nie dopuścić do zajęć studenta, który jest do nich nieprzygotowany – nie posiada dostatecznej wiedzy do ich odbycia, nie zaliczył wejściówki lub nie posiada odpowiedniego stroju.

Zaliczenia i wejściówki

- Do każdego zaliczenia można przystąpić 3 razy. Nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jako niezaliczenie kolokwium w danym terminie.
- Jeśli student nie zaliczył wejściówki, prowadzący ma prawo nie wpuścić studenta na zajęcia. Jest to traktowane jako nieobecność nieusprawiedliwiona i wymaga odrobienia zajęć z inną grupą lub w innym ustalonym z prowadzącym terminie.

Nie stosowanie się do regulaminu będzie skutkowało niedopuszczeniem do odbywania zajęć w pracowni.

Dyżury/ konsultacje: zgodnie z informacją na tablicy ogłoszeń w Zakładzie Rehabilitacji CSR.

Koło naukowe: SKN Fizjoterapii <http://sknfizjoterapii.wum.edu.pl/>

Dojazd na zajęcia: ul: Ks. Trojdena 2C , Centrum Sportowo-Rehabilitacyjne WUM