



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Odnowa biologiczna
Kod zajęć	F-j2-3,4.22-23
Status zajęć	Obowiązkowy
Wydział / Instytut	Instytut Zdrowia
Kierunek studiów	fizjoterapia
Moduł specjalizacyjny	-----
Specjalizacja	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	---	---	---
	2	3	10.0	10.0	1.0
	Suma		10.0	10.0	1.0

Poziom studiów	jednolite studia magisterskie
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Halina Zięba
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Wiedza w zakresie anatomii, fizjologii, biochemii, biomechaniki, masażu leczniczego
Założenia i cele zajęć	<p>Wiedza w zakresie anatomii, fizjologii, biochemii, biomechaniki, masażu leczniczego</p> <p>-Opanowanie wiedzy w zakresie odnowy biologicznej z uwzględnieniem procesów fizjologicznych i biochemicznych w organizmie podczas wysiłku sportowego;</p> <p>-kształtowanie umiejętności i kompetencji w zakresie wybranych zabiegów odnowy biologicznej;</p> <p>- umiejętność interpretacji zabiegów w odnowie biologicznej;</p> <p>- rozwijanie umiejętności komunikacji z pacjentem;</p>

	- kształtowanie postaw zgodnych z etyką zawodu fizjoterapeuty.
Prowadzący zajęcia	dr Halina Zięba
Egzaminator/ Zaliczający	dr Halina Zięba

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 26.0		godz.: 0.0	
Udział w wykładach (godz.)	10		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	10		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	5		0	
Udział w egzaminie (godz.)	1		0	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 14.0		godz.: 0.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	5		0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	5		0	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	2		0	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	2		0	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 40.0	ECTS: 1.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 20	ECTS: 0.5	godz.: 0	ECTS: 0

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	budowę anatomiczną poszczególnych układów organizmu ludzkiego i podstawowe zależności pomiędzy ich budową i funkcją w warunkach zdrowia i choroby, a w szczególności układu narządów ruchu;	A.W1	P7S_WG	Test wiedzy, dyskusja
W2	zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	A.W12	P7S_WG	
W3	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii	C.W9	P7S_WG	

	oraz odnowy biologicznej;			
Umiejętności: student potrafi				
U1	przeprowadzić szczegółową analizę biomechaniczną prostych i złożonych ruchów człowieka w warunkach prawidłowych i w przypadku różnych zaburzeń układu ruchu;	A.U10	P7S_UW_01 P7S_UW_02	Test umiejętności wykonania zadania
U2	oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych;	A.U13	P7S_UW_01 P7S_UW_02	
Kompetencje społeczne: student jest gotów do:				
K1	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;	K_K03	P7S_KO_01 P7S_KO_02 P7S_KR	Lista obecności, Bezpośrednia obserwacja studenta podczas zajęć

Formy i metody kształcenia

Wykłady, prezentacje multimedialne, filmy, ćwiczenia, warsztaty /ćwiczenia praktyczne w dwójkach/.

Treści programowe

Wykłady

Wykłady:

- Pojęcie odnowy biologicznej, zadania, metody i środki; fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej; 1h
- sport wyczynowy jako specyficzny rodzaj ludzkiej działalności; 1h
- charakterystyka struktury procesu treningowego, programowanie wspomagania; 1h
- diagnoza zmian zmęczeniowych, kontrola działań wspomagających, 1h
- piramida zdrowego żywienia, energia a wydolność. 1h
- żywienie podczas zawodów, 1h
- wspomaganie dietetyczne przed, podczas i po treningu – białka, tłuszcze, węglowodany, woda, witaminy, substancje mineralne, 1h
- wspomaganie farmakologiczne; 1h
- psychologiczne metody odnowy biologicznej, wspomaganie procesów wypoczynkowych zachodzących w układzie nerwowym.2h

Ćwiczenia

ćwiczenia

Ćwiczenia:

- praktyczne zastosowanie odnowy biologicznej wybranych dyscyplin sportu, metody odnowy biologicznej: masaż sportowy: (masaż izometryczny, kontralateralny, centryfugalny), 1h
- wskazania i przeciwwskazania, celowość stosowania masażu, masaż chiński, refleksoterapia; aromaterapia; 1h
- neuromobilizacje długich traktów nerwowych; 1h
- zastosowania terapii manualnej u sportowców; 1h
- taping w profilaktyce oraz leczeniu schorzeń i urazów narządu ruchu u sportowców; 1h
- sportowy trening wzmacniający po urazach sportowych, traumatologia sportowa; 1h

-zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu; 1h

-techniki rozciągania mięśni jako środek profilaktyki urazowej, wspomaganie leczenia urazów sportowych, 1h

-rola integracji umysłu i ciała w sporcie, ćwiczenia koncentrująco – relaksacyjne 1h

-joga, trening psychiczny w sporcie, relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona; trening mentalny w procesie treningu sportowego, modyfikacja pobudzenia emocjonalnego, trening izometryczny J.Franklina; trening autogeny metodą J.H.Schultza; 1h

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	Zasady dopuszczenia do egzaminu/zaliczenia: 1. uzyskanie zaliczenia z kolokwίων, prac zaliczeniowych 2. uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń 3. złożenie dokumentacji z samokształcenia 4.
--	--

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie i egzamin
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	Zasady dopuszczenia do egzaminu/zaliczenia: 1. uzyskanie zaliczenia z kolokwίων, prac zaliczeniowych 2. uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń 3. złożenie dokumentacji z samokształcenia 4. zaliczenie z oceną 5. Egzamin pisemny

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp.	Pozycja
1	Krzystyniak K., Odnowa biologiczna w sporcie, wyd. N.Targ 2010. .
2	Ted A., Lennard H., Crabtree M., Sportowe urazy kręgosłupa, Wrocław Wyd. Medyczne Urban & Partner 2008.Barszowski
3	P., Wspomaganie procesu treningowego. Warszawa, COS, 2000.
4	Dziak A., Tajara S., Urazy i uszkodzenia w sporcie, wyd. Kasper, Warszawa 2000
5	Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice, P.H. HAS - MED. 2007
6	Jethon J., Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik dla trenera, wyd. Instytut Sportu Warszawa 1982
7.	Kłodecka, Rosalska, Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców, wyd. .K FiS,Warszawa1993.
8	Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. wyd. Biosport, Kraków 2003
9	Słoniak R.Tittinger T., Taping rehabilitacyjny w sporcie, Rzeszów 2011.

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja

Tomaszewski W., Piątkowski M., Taping w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji schorzeń i urazów narządów ruchu, wyd. Medsport Press, Warszawa, 1997.

Podgórski T., Masaż w rehabilitacji i sporcie, wyd. AWF Warszawa 1989.

Siek S. Treningi relaksacyjne. ATK, Warszawa 1990.

4. Słoniak R., Tittinger ,T., Taping rehabilitacyjny stawu skokowego, Rzeszów, 2009.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

**Wymiar, zasady i forma
odbywania praktyk
zawodowych**

Nie dotyczy

