



Odnowa biologiczna

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
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	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Podstaw Fizjoterapii 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. i n. o zdr. Anna Hadamus
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

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

	mgr Ewa Niemczyk mgr Katarzyna Roguska
--	---

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	Rok III, semestr VI	Liczba punktów ECTS	1.4
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		2	0,08
seminarium (S)		8	0,32
ćwiczenia (C)		15	0,6
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		10	0,4

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 (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W10	wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
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 studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	<i>(pole nieobowiązkowe)</i> 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;

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

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
Wykład	W1. Odnowa biologiczna – zadania, cele, rodzaje zabiegów z zakresu odnowy biologicznej, wskazania i przeciwwskazania.	C.W5 C.W10
Seminaria	S1. Odnowa biologiczna – zasady doboru zabiegów odnowy biologicznej. Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił. S2. Rola i znaczenie zabiegów masażu, ciepłolecznictwa, krioterapii i kriostymulacji w procesie odnowy biologicznej. S3. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej u osób o niskiej aktywności fizycznej. S4. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej w procesie treningu sportowców wyczynowych.	C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9
Ćwiczenia	ĆW1. Masaż w odnowie biologicznej. Rodzaje masażu oraz metodyka wykonywania zabiegów u sportowców i osób nieaktywnych fizycznie. ĆW2. Hydroterapia, ciepło i zimnolecznictwo w procesie odnowy biologicznej. ĆW3. Sauna fińska i łaźnia parowa w odnowie biologicznej. ĆW4. Automasaż i rozciąganie statyczne jako zabiegi usprawniające regenerację powysiłkową w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych oraz zmniejszania odczuwania Zespołu opóźnionego bólu mięśniowego (DOMS). ĆW5. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne	C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 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
C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9	Zaliczenie teoretyczne i praktyczne	1. Uczestnictwo we wszystkich seminariach i ćwiczeniach. 2. Aktywny udział w seminariach i ćwiczeniach. 3. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń na ćwiczeniach – min. 60% punktów.

9. INFORMACJE DODATKOWE

Informacje o zaliczeniu:

Zaliczenie – 2 terminy (podstawowy i poprawkowy) forma praktyczna i pisemna
Ocena końcowa z przedmiotu: zal./ n.zal.

Koło naukowe: SKN Fizjoterapii (Koło posiada sekcje tematyczne)

Opiekun Koła: dr n. med. Sebastian Wójtowicz

<http://sknfizjoterapii.wum.edu.pl/>

Dojazd na zajęcia:

Zakład Podstaw Fizjoterapii Wydziału Lekarsko- Stomatologicznego WUM

ul. ks. Trojdena 2c 02-109 Warszawa

<https://zakladrehabilitacji.wum.edu.pl/>

Regulamin:

Podczas pierwszych zajęć w roku akademickim każdy Student/-ka ma obowiązek:

- zapoznania się z regulaminem odbywania zajęć z przedmiotu,
- zapoznania się z sylabusem z przedmiotu,
- zapoznać się z literaturą obowiązkową i uzupełniającą,
- zapoznać się z tematami zaliczeń śródrocznych i zaliczenia końcowego,
- zapoznać się z przepisami BHP obowiązującymi dla sali ćwiczeń.

Procesem dydaktycznym kieruje nauczyciel akademicki, w związku z czym, Student/-ka powinni:

- podporządkować się poleceniom prowadzącego i przestrzegać wspólnie podjętych ustaleń,
- zwracać się do niego w sytuacji wystąpienia podczas toku zajęć trudności i wszelkich wątpliwości.

Student/-ka zobowiązany jest w czasie roku akademickiego do:

- punktualnego zgłaszania się na zajęcia do sali wykładowej oraz do sali ćwiczeń,
- posiadania identyfikatora,
- posiadania ustalonych pomocy dydaktycznych zalecanych na pierwszych ćwiczeniach lub/i wskazanych na kolejnych zajęciach,
- poszanowania sprzętu w sali wykładowej i sali ćwiczeń (o ewentualnym uszkodzeniu lub zniszczeniu sprzętu należy poinformować osobę prowadzącą zajęcia).

Student/-ka ma obowiązek uczestnictwa Studenta/-ki we wszystkich zajęciach dydaktycznych:

- nieobecność podczas wykładu Student/-ka powinni odpracować w formie wg wskazań osoby prowadzącej,
- nieobecność na ćwiczeniach Student/-ka zobowiązani są odpracować z inną grupą lub w formie wg wskazań osoby prowadzącej zajęcia z zadanego przez prowadzącego zagadnienia,
- zapoznania się Studenta/-ki oraz przyswojenia przez nich wiadomości potrzebnych do odbycia kolejnych ćwiczeń, po podaniu tematu przez prowadzącego oraz samodzielnego przyswajania wiedzy podstawowej jak i dodatkowej z danej dziedziny oraz literatury obowiązkowej i uzupełniającej.

Student/-ka ma prawo do:

- nieobecności podczas choroby i za okazaniem zwolnienia lekarskiego (każda nieobecność będzie rozpatrywana indywidualnie) i ustalenia z osobą prowadzącą formy odpracowania w formie wg wskazań osoby prowadzącej z zagadnień objętych w tematyce przedmiotu.

Osoba prowadząca zajęcia dydaktyczne ma obowiązek:

- egzekwowania od Studentów/-ek posiadanej wiedzy, umiejętności praktycznych i kompetencji społecznych wymaganych na danych zajęciach z przedmiotu,
- niedopuszczenia Studenta/-ki, łamiących regulamin, do odbywania zajęć w sali ćwiczeń,
- przekazania wiedzy z obowiązującego zakresu umieszczonego w sylabusie przedmiotowym,
- wykorzystywania pomocy dydaktycznych podczas zajęć dydaktycznych,
- respektowania procedur dydaktycznych zawartych w sylabusie przedmiotowym.

Osoba prowadząca zajęcia z przedmiotu ma prawo do:

- niedopuszczenia Studenta/-ki, nieposiadającego wymaganej wiedzy, do odbywania zajęć w sali ćwiczeń.

Warunki przystąpienia Studenta/-ki do zaliczenia końcowego:

- zaliczenie wszystkich zajęć objętych w sylabusie przedmiotowym z przedmiotu,
- odrobione, usprawiedliwione nieobecności podczas toku nauczania z przedmiotu - według zaleceń prowadzącego,

- identyfikator oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.

Dodatkowo:

Zaliczenie odbywa się na ostatnich ćwiczeniach, według kolejności i tematyki zaproponowanej przez prowadzącego ćwiczenia, które ustalone są podczas pierwszych zajęć.

Dyżury/ konsultacje: według grafiku zamieszczonego w Zakładzie Podstaw Fizjoterapii WLS WUM

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich