

SYLABUS

Odnowa biologiczna

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2026/2027		
Kierunek studiów: Kosmetologia	Rok studiów/ semestr Rok III; sem. 5 i 6		
Poziom kształcenia: Studia pierwszego stopnia Poziom kwalifikacji PRK: VI	Kod przedmiotu: <u>K -kierunkowy</u> /P -podstawowy / H-humanistyczny/ W- do wyboru		
Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK: P6U_W; P6U_U; P6U_K			
Forma studiów: niestacjonarne	Statut przedmiotu: Obowiązkowy		
Profil studiów: praktyczny	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się: zaliczenie na ocenę		
Dyscypliny: Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	Liczba punktów ECTS: 4		
Koordynator przedmiotu:			
Prowadzący zajęcia:			
Wymagania wstępne: Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu: Fizjoterapii z masażem, Anatomii, Fizjologii z patofizjologią, Kosmetologii pielęgnacyjnej.			
Założenia i cele dla przedmiotu: Przedstawienie studentom możliwości zastosowania czynników fizykalnych w procesie odnowy biologicznej w rekreacji, rekonwalescencji oraz procesie restytucji powysiłkowej; przedstawienie ćwiczeń ruchowych jako środka stosowanego w profilaktyce wielu schorzeń metabolicznych – trening zdrowotny, chorobie przeciążeniowej kręgosłupa, a także w terapii zaburzeń psychofizycznych; przedstawienie studentom podstawowych zagadnień prawidłowego żywienia w procesie odnowy biologicznej i profilaktyki zdrowia; przedstawienie możliwości i sposobów oceny ostrych i przewlekłych objawów zmęczenia organizmu i stanów przeciążeniowych			
Efekty uczenia się dla przedmiotu			
Efekty w zakresie:	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 charakterystyk	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji

	pierwszego stopnia PRK			
Wiedzy- Student zna i rozumie:				
profilaktyczny wpływ prawidłowego żywienia w procesie odnowy biologicznej;	P6S_WK	K_W25	kolokwium	
lecniczy i profilaktyczny wpływ czynników fizykalnych na organizm człowieka		K_W39		
wskazania i przeciwwskazania określonych ćwiczeń ruchowych i dobiera w sposób prawidłowy zasady i techniki zabiegów w zakresie działania czynników fizykalnych w procesie odnowy biologicznej		K_W43		
Umiejętności- Student potrafi:				
zastosować w podstawowym aspekcie zasady prawidłowego żywienia;	P6S_UW P6S_UO	K_U29	ćwiczenie pisemne/praktyczne	
przewiduje reakcję pacjenta w czasie zabiegu działania czynnikami fizykalnymi.		K_U51		
zastosować czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej w rekreacji i rekonwalescencji;		K_U53		
wykorzystać ćwiczenia ruchowe jako środek profilaktyczny lub leczniczy w chorobie przeciążeniowej kręgosłupa, schorzeniach metabolicznych, terapii zaburzeń psychofizycznych oraz w procesie restytucji powysiłkowej.		K_U56		
Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:				
zwracania się do ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	P6S_KK	K_K09	obserwacja pracy studenta;	
Bilans punktów ECTS				
Szacowany nakład pracy				
Forma	Liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
	Sem 5	Sem 6	Sem 5	Sem 6
Wykład	10	6	1	1
Ćwiczenia	20	14		
Seminarium	-	-	-	-
Praca własna studenta	20	30	1	1
Łączny nakład pracy studenta	100		4	
Liczba godzin kontaktowych	50			
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	34			
Kryteria oceny				
Kryteria oceny pracy etapowej	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; student powinien gruntownie powtórzyć całość materiału			poniżej 70%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria			70-78%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; praca zadowalająca, ale ze znaczącymi (istotnymi) brakami			78,5-86%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; praca dobra jednak z szeregiem zauważalnych błędów			86,5-84%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami			85,5-92%

	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca wskazująca na opanowanie wymaganej wiedzy z dopuszczeniem jedynie drugorzędnych błędów	92,5-100%
Kryteria oceny ćwiczenia pisemnego	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; praca nie spełnia minimum wymagań lub nie została przygotowana	poniżej 50%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria	50,5-60%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; pracę cechują liczne braki wymagające uzupełnienia	60,5-70%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; w pracy występują zauważalne błędy	70,5-80%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami	85,5-90%
	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca przedstawiająca temat w sposób wyczerpujący z ewentualnymi drugorzędnymi błędami	90,5-100%
Kryteria oceny ćwiczenia praktycznego	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie opanował minimum umiejętności praktycznych i wiadomości teoretycznych określonych programem przedmiotu; nie posiada znajomości prostych zagadnień i fachowej terminologii; nie potrafi wykorzystać wiedzy teoretycznej w praktyce; nie przestrzega przepisów BHP	poniżej 50%
	Ocena dostateczna (3,0)- student opanował podstawowe treści programowe i umiejętności praktyczne; wykazuje średnie zainteresowanie zdobywaniem umiejętności zawodowych; zna proste zagadnienia i fachową terminologię zawodową; wykonując zadanie praktyczne nie zawsze stosuje łączenie teorii z praktyką; wykazuje dostateczną umiejętność planowania i wykonywania zadań praktycznych; nie opanował dobrze umiejętności prawidłowego organizowania stanowiska pracy; opanował podstawową znajomość przepisów BHP, wszystkie nieobecności są odpracowane	50,5-60%
	Ocena dość dobra (3,5)- student opanował w ograniczonym zakresie podstawowe wiadomości teoretyczne i umiejętności praktyczne określone w programie nauczania; wykazuje niewystarczającą znajomość rozumienia zagadnień i fachowej terminologii; wykazuje brak samodzielności wykonywanej pracy; wykazuje trudności w łączeniu teorii z praktyką; zna przepisy BHP, ale nie zawsze stosuje je w praktyce, wszystkie nieobecności są odpracowane	60,5-70%
	Ocena dobra (4,0) - student opanował wiadomości i umiejętności w zakresie pozwalającym na zrozumieniu większości materiału z zakresu programu nauczania; posiada umiejętności praktyczne; posiada umiejętności organizacji stanowiska pracy; posiada umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej w praktyce; wszystkie nieobecności są odpracowane	70,5-80%
	Ocena ponad dobra (4,5) - student opanował pełny zakres wiedzy teoretycznej i umiejętności praktyczne określone programem nauczania; wykazuje się samodzielnością podczas wykonywania zadania, posiada umiejętność organizowania stanowisk pracy; przestrzega zasad BHP; wszystkie nieobecności są odpracowane; posiada umiejętności pracy w zespole	85,5-90%
	Ocena bardzo dobra (5,0) - student opanował pełny zakres wiedzy teoretycznej i umiejętności praktyczne określone programem nauczania; biegłe posługuje się fachową terminologią; wykorzystuje wiedzę teoretyczną w praktyce; rozumie zależności między teorią a praktyką; wykazuje się pełną samodzielnością podczas wykonywania ćwiczenia;	90,5-100%

	posiada umiejętność przewidywania efektów wykonywanego ćwiczenia i samodzielnego stosowania wiedzy w sytuacjach nietypowych; przestrzega zasady BHP		
Literatura			
Literatura obowiązkowa	Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego PZWL 2022 Jan Gawęcki Żywnienie człowieka 1 Podstawy nauki o żywieniu Wydawnictwo Naukowe PWN 2017 Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił - Odnowa biologiczna. Agencja Wydawniczo-Handlowa Has-Med. S.C. Bielsko-Biała 2007		
Literatura dodatkowa	Konturek S, Fizjologia człowieka Urban & Partner 2012 Kunachowicz Hanna Tabele składu i wartości odżywczej żywności PZWL Bean A :Żywnienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2019		
Treści programowe			
L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
SEMESTR 5			
1	Wprowadzenie do odnowy biologicznej. Podstawy fizjologii wysiłku.	Wykład	2
2	Wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia i śmiertelność.	Wykład	2
3	Koncepcja adaptacji fizjologicznej i superkompensacji. Podstawowe zagadnienia regeneracji powysiłkowej.	Wykład	2
4	Żywnienie i suplementacja w sporcie i odnowie biologicznej.	Wykład	2
5	Kardioprotekcyjny charakter wysiłków aerobowych.	Wykład	2
6	Ocena aktualnego sposobu żywienia studenta – praca na programie dietetycznym.	Ćwiczenia	5
7	Planowanie racjonalnego sposobu żywienia studenta w oparciu o aktualne zalecenia.	Ćwiczenia	5
8	Prezentacje referatów studentów z następujących zagadnień z dyskusją: 1) Zastosowanie ciepła w odnowie biologicznej. 2) Zastosowanie zimna w odnowie biologicznej. 3) Morsowanie - idea, korzyści, metodyka. 4) Trening Jacobsa, Schultza, techniki relaksacyjne, medytacje. 5) Deprywacja sensoryczna w odnowie biologicznej. 6) Diety wegetariańskie/wegańskie w sporcie i odnowie biologicznej (podstawy założenia, skuteczność, problematyka). 7) Dieta ketogeniczna w sporcie i odnowie biologicznej 8) Suplementacja w sporcie i odnowie biologicznej. 9) Masaże w sporcie i odnowie biologicznej.	Ćwiczenia	10
SEMESTR 6			
1	Osteoprotekcyjny charakter wysiłków oporowych.	Wykład	2
2	Objawy przetrenowania i przeciążenia organizmu.	Wykład	2
3	Sen jako podstawowy proces regeneracyjny. Fizjologia snu.	Wykład	2

4	Zasady prawidłowego i bezpiecznego treningu i aktywności fizycznej.	Ćwiczenie	4
5	Planowanie treningu aerobowego: wyznaczanie tętna, zakresów tętna, odnowy tętna, określanie adaptacji i zmęczenia.	Ćwiczenie	5
6	Planowanie treningu oporowego i anaerobowego. Oznaczanie progresji obciążeń. Ocena objawów zmęczenia.	Ćwiczenie	5