

## KARTA PRZEDMIOTU

**Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu**  
**Kierunek studiów: Fizjoterapia**  
**Forma studiów: Niestacjonarne**  
**Stopień studiów: Magisterskie, jednolite**  
**Specjalności: Bez specjalności**

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	<b>Balneoklimatologia, odnowa biologiczna</b>
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Aneta Gajoch, mgr Agata Słowik, dr n. med. Joanna Witkoś
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr n. med. Joanna Witkoś
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	20 godzin
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:	14 godzin
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Poznanie podstawowych pojęć dotyczących zagadnień balneoklimatologii i fizjoterapii uzdrowiskowej. Umiejętność wykorzystania różnych zabiegów fizykalnych z zastosowaniem naturalnych i sztucznych czynników fizycznych, chemicznych w leczeniu uzdrowiskowym. Znajomość roli i znaczenia leczenia uzdrowiskowego w całości kształcie procesu rehabilitacji.
CEL 2:	Opanowanie wiedzy w zakresie odnowy biologicznej z uwzględnieniem procesów fizjologicznych i biochemicznych w organizmie podczas wysiłku sportowego. Kształtowanie umiejętności i kompetencji w zakresie wybranych zabiegów odnowy biologicznej
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
C.W3:	Student zna i rozumie mechanizmy oddziaływania oraz możliwe skutki uboczne środków i zabiegów z zakresu fizjoterapii;
C.W4:	Student zna i rozumie metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem, narzędzia diagnostyczne i metody oceny stanu pacjenta dla potrzeb fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
<b>C.W5:</b>	Student zna i rozumie zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
<b>C.W9:</b>	Student zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
<b>C.W10:</b>	Student zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
<b>C.U11:</b>	Student potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
<b>C.U12:</b>	Student potrafi obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE</b>	
1.	Znajomość podstawowych pojęć z zakresu anatomii, fizjologii, masażu leczniczego i biomechaniki.
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>	
<b>WYKŁAD 1:</b>	Podstawy kliniczne balneologii i medycyny fizykalnej.
<b>WYKŁAD 2:</b>	Formy świadczenia usług i poziomy referencyjne w lecznictwie uzdrowiskowym. Profile lecznicze uzdrowisk. Wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego. Problemy lecznictwa uzdrowiskowego.
<b>WYKŁAD 3:</b>	Pojęcie odnowy biologicznej, zadania, metody i środki; fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej. Sport wyczynowy jako specyficzny rodzaj ludzkiej działalności. Charakterystyka struktury procesu treningowego, programowanie wspomaganie.

NAZWA PRZEDMIOTU	
<b>WYKŁAD 4:</b>	Diagnoza zmian zmęzeniowych, kontrola działań wspomagających. Piramida zdrowego żywienia, energia a wydolność, żywienie podczas zawodów, wspomaganie dietetyczne przed, podczas i po treningu – białka, tłuszcze, węglowodany, woda, witaminy, substancje mineralne, wspomaganie farmakologiczne
<b>WYKŁAD 5:</b>	Psychologiczne metody odnowy biologicznej, wspomaganie procesów wypoczynkowych zachodzących w układzie nerwowym.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1:</b>	Praktyczne zastosowanie odnowy biologicznej wybranych dyscyplinach sportu, metody odnowy biologicznej: masaż sportowy: (masaż izometryczny, kontrlateralny, centryfugalny).
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2 i 3:</b>	Leczenie uzdrowiskowe – choroby reumatologiczne. Leczenie uzdrowiskowe – choroby kardiologiczne oraz układu oddechowego. Otyłość w lecznictwie uzdrowiskowym. Leczenie dietetyczne. Leczenie uzdrowiskowe – choroby układu nerwowego. Leczenie uzdrowiskowe – choroby ginekologiczne. Rehabilitacja po leczeniu raka piersi w leczeniu uzdrowiskowym.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4:</b>	Wskazania i przeciwwskazania, celowość stosowania masażu, masaż chiński, refleksoterapia; aromaterapia. Neuromobilizacje długich traktów nerwowych;
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5:</b>	Zastosowania terapii manualnej u sportowców. Taping w profilaktyce oraz leczeniu schorzeń i urazów narządu ruchu u sportowców.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 6:</b>	Sportowy trening wzmacniający po urazach sportowych, traumatologia sportowa. Zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 7:</b>	Techniki rozciągania mięśni jako środek profilaktyki urazowej, wspomaganie leczenia urazów sportowych. Rola integracji umysłu i ciała w sporcie, ćwiczenia koncentrująco – relaksacyjne. Joga, trening psychiczny w sporcie, relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona; trening mentalny w procesie treningu

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
	sportowego, modyfikacja pobudzenia emocjonalnego, trening izometryczny J.Franklina; trening autogenny metodą J.H.Schultza.
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>	
	Wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja, rozwiązywanie zadań
<b>NAKLAD PRACY STUDENTA:</b>	
<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	34 godz.
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	Przygotowanie do zajęć - 4 godz. Przygotowanie raportu, prezentacji - 4 godz. Przygotowanie do egzaminu.- 8 godz.
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	50 godz.
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA</b>	
	<p>Zajęcia odbywają się w formie wykładów i zajęć praktycznych. Student zobowiązany jest przygotować się teoretycznie do każdych zajęć. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu końcowego jest zaliczenie ćwiczeń. Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest prezentacja ustna i przygotowanie pisemnie referatu na wybrany temat oraz zaliczenie kolokwium (w tym aktywność na ćwiczeniach). Student może otrzymać wyróżnienie w formie dodatkowego punktu na teście końcowym za bardzo dobre przygotowanie do ćwiczeń (aktywność, wyróżniona prezentacja). W przypadku braku zaliczenia ćwiczeń student traci możliwość pisania egzaminu w pierwszym terminie.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest pozytywny wynik egzaminu (test wielokrotnego wyboru).</p>
	<p>Test końcowy zawiera min. 45 pytań. Przedmiotem testu jest treść wykładów, ćwiczeń i materiałów przekazywanych studentom oraz treść obowiązkowych pozycji literaturowych (zgodnie z wykazem). Zaliczenie przedmiotu warunkuje zdobycie minimum 51% punktów na teście zaliczeniowym (po uwzględnieniu dodatkowych punktów za wyróżnienie podczas ćwiczeń). W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej studenci mają prawo przystąpić do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Regulaminie Studiów Krakowskiej Akademii.</p>

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY:</b>	Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji na wybrany temat
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:</b>	Rozwiązywanie zadań, przygotowanie referatu, opracowanie planu terapii
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:</b>	Kolokwium
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)</b>	Termin I: Test wielokrotnego wyboru min. - 45 pytań Termin II: Test wielokrotnego wyboru – min 45 pytań lub ewentualnie egzamin ustny
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ</b>	
<b>NA OCENĘ 3,0</b>	51% do 59% poprawnych odpowiedzi (23 - 26 punktów)
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	60% do 70% poprawnych odpowiedzi (27 - 31 punktów)
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	71% do 80% poprawnych odpowiedzi (32 - 36 punktów)
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	81% do 90% poprawnych odpowiedzi (37 - 40 punktów)
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	91% do 100% poprawnych odpowiedzi (41 - 45 punktów)
<b>LITERATURA OBOWIĄZKOWA</b>	
1.	<p>1. Ponikowska I.: Kompendium Balneologii wyd. A. Marszałek Toruń 2002.</p> <p>2. Krrzystyniak K., Odnowa biologiczna w sporcie, wyd. N.Targ 2010.</p> <p>3. Ponikowska I., Ferson D.: Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa MEDI – PRESS Warszawa 2009.</p> <p>4. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice, P.H. HAS - MED. 2007.</p> <p>5. Jethon J., Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik dla trenera, wyd. Instytut Sportu Warszawa 1982.</p> <p>6. Kłodecka - Rosalska J. Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców, wyd. .K FiS, Warszawa 1993.</p> <p>7. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. wyd. Biosport, Kraków 2003.</p> <p>8. Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL Warszawa 2008.</p>

NAZWA PRZEDMIOTU	
	9. Słoniak R. Tittinger T., Taping rehabilitacyjny w sporcie, Rzeszów 2011.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
1.	<p>1. Ponikowska I.: Kompendium Balneologii wyd. A. Marszałek Toruń 2002</p> <p>2. Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL Warszawa 2008.</p> <p>3. Podgórski T., Masaż w rehabilitacji i sporcie, wyd. AWF Warszawa 1989.</p> <p>4. Siek S. Treningi relaksacyjne. ATK, Warszawa 1990.</p>