

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne/niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
Nabór 2024/2025

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|----------------------|--|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Balneoklimatologia, odnowa biologiczna |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 2 |
| JĘZYK WYKŁADOWY | polski |
| OSOBA ODPOWIEDZIALNA | Dr Dawid Mucha |
| 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; |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|--------------------------|--|
| C.W5: | Student zna i rozumie zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta; |
| C.W9: | Student zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; |
| C.W10: | Student zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; |
| C.U11: | Student potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; |
| C.U12: | Student potrafi obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej; |
| WYMAGANIA WSTĘPNE | |
| 1. | Znajomość podstawowych pojęć z zakresu anatomii, fizjologii, masażu leczniczego i biomechaniki. |
| TREŚCI PROGRAMOWE | |
| WYKŁAD 1: | Podstawy kliniczne balneologii i medycyny fizykalnej. |
| WYKŁAD 2: | Formy świadczenia usług i poziomy referencyjne w lecznictwie uzdrowiskowym. Profile lecznicze uzdrowisk. Wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego. Problemy lecznictwa uzdrowiskowego. |
| WYKŁAD 3: | Pojęcie odnowy biologicznej, zadania, metody i środki; fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej. Sport wyczynowy jako specyficzny rodzaj ludzkiej działalności. Charakterystyka struktury procesu treningowego, programowanie wspomaganie. |
| WYKŁAD 4: | Diagnoza zmian zmęczenia, 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 |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|--|--|
| WYKŁAD 5: | Psychologiczne metody odnowy biologicznej, wspomaganie procesów wypoczynkowych zachodzących w układzie nerwowym. |
| ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1: | Balneoklimatologia w specyficznym klimacie komór solnych. |
| ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2 i 3: | Leczenie uzdrowiskowe – choroby reumatologiczne. Leczenie uzdrowiskowe – choroby kardiologiczne oraz układu oddechowego. Otyłość w leczeniu uzdrowiskowym. Leczenie dietetyczne. Leczenie uzdrowiskowe – choroby układu nerwowego. Leczenie uzdrowiskowe – choroby ginekologiczne. Rehabilitacja po leczeniu raka piersi w leczeniu uzdrowiskowym. |
| ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4: | Wskazania i przeciwwskazania, celowość stosowania masażu, masaże chiński, refleksoterapia; aromaterapia. Praktyczne zastosowanie odnowy biologicznej wybranych dyscyplinach sportu, metody odnowy biologicznej: masaż sportowy: (masaż izometryczny, kontrlateralny, centryfugalny). |
| ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5: | Zastosowania terapii manualnej u sportowców. Taping w profilaktyce oraz leczeniu schorzeń i urazów narządu ruchu u sportowców. |
| ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 6: | Sportowy trening wzmacniający po urazach sportowych, traumatologia sportowa. Zastosowanie bodźców fizykalnych w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych, zwalczanie bólu będącego wynikiem treningu |
| ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 7: | 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 sportowego, modyfikacja pobudzenia emocjonalnego, trening izometryczny J.Franklina; trening autogenny metodą J.H.Schultza. |
| METODY DYDAKTYCZNE | |
| | Wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja, rozwiązywanie zadań |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA: | |
| GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM | 34 |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|---|--|
| AKADEMICKIM | |
| GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO | 16 |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU | 50 |
| REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA | |
| | <p>Zajęcia odbywają się w formie wykładów i zajęć praktycznych. Student zobowiązany jest przygotować się teoretycznie do każdego zajęcia. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu końcowego jest zaliczenie ćwiczeń. <i>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.</i></p> <p><i>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest pozytywny wynik egzaminu (test wielokrotnego wyboru).</i></p> <p><i>Wykład – egzamin</i> <i>Zajęcia praktyczne - zaliczenie</i></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 Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego.</p> |
| METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW: | |
| W ZAKRESIE WIEDZY: | Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji na wybrany temat |
| W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI: | Rozwiązywanie zadań, przygotowanie referatu, opracowanie planu terapii |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|--|---|
| SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE: | Kolokwium |
| SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin) | Termin I: Test wielokrotnego wyboru min. - 45 pytań Termin II: Test wielokrotnego wyboru – min 45 pytań lub ewentualnie egzamin ustny |
| FORMA ZALICZENIA PRZEDMIOTU | Wykłady – Egzamin Zajęcia praktyczne – Zaliczenie bez oceny |
| KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ | |
| NA OCENĘ 3,0 | 51% do 59% poprawnych odpowiedzi (23 - 26 punktów) |
| NA OCENĘ 3,5 | 60% do 70% poprawnych odpowiedzi (27 - 31 punktów) |
| NA OCENĘ 4,0 | 71% do 80% poprawnych odpowiedzi (32 - 36 punktów) |
| NA OCENĘ 4,5 | 81% do 90% poprawnych odpowiedzi (37 - 40 punktów) |
| NA OCENĘ 5,0 | 91% do 100% poprawnych odpowiedzi (41 - 45 punktów) |
| NA OCENĘ 6,0 | 100% poprawnych odpowiedzi (41 - 45 punktów) plus poprawna odpowiedź na dodatkowe dwa pytania ponad efekty kształcenia |
| LITERATURA OBOWIĄZKOWA | |
| 1. | <p>1. Ponikowska I.: Kompendium Balneologii wyd. A. Marszałek Toruń 2002.</p> <p>2. Krzystyniak 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> <p>9. Słoniak R. Tittinger T., Taping rehabilitacyjny w sporcie, Rzeszów</p> |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|-----------------------------|---|
| | 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> |