

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Forma studiów: Stacjonarne/niestacjonarne

Stopień studiów: Magisterskie, jednolite

Specjalności: Bez specjalności

Nabór 2025/2026

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Balneoklimatologia, odnowa biologiczna
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
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 całokształcie 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 wspomagania.
WYKŁAD 4:	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

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 lecznictwie 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, masaż 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	26
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	60
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	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. <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> <i>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest pozytywny wynik egzaminu (test wielokrotnego wyboru).</i> <i>Wykład – egzamin</i> <i>Zajęcia praktyczne - zaliczenie</i>
	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.
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 – Zaliczenie ocena Zajęcia praktyczne – Zaliczenie bez oceny
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	min. 51%
NA OCENĘ 3,5	min. 66%
NA OCENĘ 4,0	min. 71%
NA OCENĘ 4,5	min. 86%
NA OCENĘ 5,0	min. 91%
NA OCENĘ 6,0	100% oraz dodatkowe osiągnięcia wykraczające ilościowo lub jakościowo poza te przewidziane na ocenę bardzo dobrą
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
1.	1. Ponikowska I.: Kompendium Balneologii wyd. A. Marszałek Toruń 2002. 2. Krzystyniak K., Odnowa biologiczna w sporcie, wyd. N.Targ 2010. 3. Ponikowska I., Ferson D.: Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa MEDI – PRESS Warszawa 2009. 4. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice, P.H. HAS - MED. 2007. 5. Jethon J., Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Poradnik dla trenera, wyd. Instytut Sportu Warszawa 1982. 6. Kłodecka - Rosalska J. Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców, wyd. .K FiS, Warszawa 1993. 7. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. wyd. Biosport, Kraków 2003. 8. Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL Warszawa 2008. 9. Słoniak R. Tittinger T., Taping rehabilitacyjny w sporcie, Rzeszów

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