

ODNOWA BIOLOGICZNA Z ELEMENTAMI WELLNESS I FIZJOTERAPII

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



323h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Fizjologia wysiłku sportowego. Energetyka wysiłku fizycznego. Wydolność fizyczna i czynniki determinujące. Siła i wytrzymałość. Trening, przetrenowanie i restytucja powysiłkowa
- Zmęczenie i znużenie: fizjologia i patologia; wypoczynek
- Powysiłkowa odnowa biologiczna - definicja, cele i zadania w sporcie. Systemy i środki odnowy biologicznej (medyczno-biologiczne środki odnowy biologicznej, psychologiczny i pedagogiczny system odnowy biologicznej)
- Wspomaganie odnowy biologicznej w różnych okresach treningowych w głównych dyscyplinach sportu. Sposoby oceny wydolności ustroju i odnowy biologicznej
- Żywnienie i używki a wydolność organizmu. Rola w procesie odnowy biologicznej. Doping w sporcie
- Fizjoterapia - składowe i mechanizmy działania. Zasady kwalifikowania do zabiegów fizjoterapeutycznych i wykonywanie ich. Uprawnienia do wykonywania zabiegów fizjoterapeutycznych i odpowiedzialność wykonujących je osób. Zabiegi fizjoterapeutyczne, których nie wolno wykonywać osobom zdrowym
- Odnowa biologiczna w życiu codziennym „Wellness” - teoria i praktyka: podstawy fizjologii pracy, materialne środowisko. Animacja czasu wolnego, pedagogika rekreacji, metody psychoregulacyjne i relaksacyjne, sport rekreacyjny, gry i zabawy ruchowe, elementy turystyki, estetyka ciała, SPA

SEMESTR II

- Wybrane metody fizjoterapii: kinezyterapia, sauna, kąpiele parowe, hydroterapia, hydrogimnastyka, wolnozmienne pole magnetyczne, balneoterapia, ciepłolecznictwo, zimnolecznictwo, światłolecznictwo
- Wybrane metody fizjoterapii: masaż klasyczny i automasaż, klimatoterapia (talasoterapia, opoterapia), kuracja uzdrowiskowa
- Psychoterapia i techniki relaksacyjne
- Celowość stosowania wybranych zabiegów w odnowie biologicznej. Dobór zależnie
- od dyscypliny sportu i celów biologicznych. Chronobiologia
- Traumatologia, doraźna pomoc i zasady postępowania medycznego w urazach sportowych
- Marketing i sprzedaż usług wellness. Obsługa klienta
- BHP w zabiegach i gabinetach odnowy biologicznej