

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Odnowa biologiczna i inne usługi SPA           |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Biological Regeneration and other SPA Services |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANSP4                                   |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe                     |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                                           |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                         |
| SEMESTRY                                | 3                                              |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 3       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Nabycie niezbędnej wiedzy o stosowanych współcześnie zabiegach odnowy biologicznej oraz SPA w hotelach Spa,gabinetach odnowy biologicznej i Spa wraz z umiejętnością planowania i zastosowania zabiegów służących intensyfikacji wypoczynku,poprawy wyglądu oraz samopoczucia człowieka.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii człowieka,fizjologicznych podstaw odnowy biologicznej,w tym fizjologii pracy i wypoczynku,znajomość oddziaływania na organizm człowieka oraz zastosowania biomedycznych środków odnowy biologicznej.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Szczegółowa znajomość biochemicznych i fizjologicznych mechanizmów zmęczenia oraz restytucji i regeneracji organizmu człowieka.Zdefiniowanie zadań dla odnowy biologicznej poza sportem wyczynowym,ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji,sfery oddziaływań na samopoczucie oraz wygląd człowieka.Znajomość nowych kierunków rozwoju Spa z uwzględnieniem zasad i metodyki stosowania zabiegów Spa.
- EK2 Wiedza: Nabycie umiejętności identyfikacji potrzeb klientóww zakresie oddziaływania środków odnowy psychosomatycznej,Spa,z wykorzystaniem dostępnych środków.Projektowanie gabinetów i stanowisk dla odnowy biologicznej i Spa.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi zorganizować stanowisko pracy i świadomie wykonywać obowiązki z nim związane.Stosuje się do ogólnie obowiązujących w społeczeństwie zasad etycznych oraz norm właściwych dla swojej działalności.Jest odpowiedzialny w swojej pracy,dba o bezpieczeństwo klientów oraz własne.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                         | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Biochemiczne i fizjologiczne aspekty odnowy biologicznej.                                      | 2             |
| W2 | Spa-historia i rodzaje.                                                                        | 2             |
| W3 | Kierunki rozwoju usług Spa.Priorytety klientów Spa.Rodzaje zabiegów,oddziaływanie na organizm. | 2             |
| W4 | Skóra,budowa,starzenie,czynniki środowiskowe i wewnętrzne,przyspieszające procesy starzenia.   | 2             |
| W5 | Kosmetologia w służbie Spa.Zastosowanie owoców i warzyw w kosmetologii i Spa.                  | 2             |
|    | RAZEM                                                                                          | 10            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Spa w hotelu-argumenty za i przeciw.                                                                                  | 1             |
| C2 | Gabinety Spa w hotelach i innych obiektach.Specyfika oferowanych zabiegów,projektowanie i wyposażenie obiektów Spa.   | 1             |
| C3 | Mechanizmy starzenia organizmu,wpływ środowiska zewnętrznego oraz czynniki wewnętrzne,starzenia organizmu.            | 1             |
| C4 | Zmęczenie oraz niewłaściwie prowadzone procesy restytucyjne i regeneracyjne,jako przyczyny przyspieszonego starzenia. | 1             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                  | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C5 | Skóra-budowa,funkcje,właściwości.Starzenie skóry.Zabiegi przeciwstarzeniowe , poprawiające i korygujące stan skóry, ze szczególnym uwzględnieniem twarzy,szyji,dekoltu. | 2             |
| C6 | Zabiegi kształtujące sylwetkę oraz korygujące wady i niedoskonałości ciała.                                                                                             | 1             |
| C7 | Elementy kosmetyki oraz farmakologii.                                                                                                                                   | 1             |
| C8 | Urządzenia stosowane w gabinetach odnowy biologicznej i Spa.                                                                                                            | 1             |
| C9 | Specjalista odnowy biologicznej i Spa.                                                                                                                                  | 1             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                   | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia projektowe
- M2 Dyskusja
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Wykłady
- M5 Projekty
- M6 Konsultacje
- M7 Praca w grupach

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 20                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 40                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 5                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 45                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Referat              |
| F2 | Projekt zespołowy    |
| F3 | Ćwiczenie praktyczne |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Kolokwium                         |
| P2 | Średnia ważona ocen formułujących |

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu zespołowego, pozytywna ocena z kolokwium końcowego |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-90% dobrych odpowiedzi. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-90% dobrych odpowiedzi. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium-90% dobrych odpowiedzi. |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                      | METODY DYDAKTYCZNE   | SPOSODY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|----------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01,<br>K_W03                     | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C2 C4 C5<br>C6 C7    | M2 M3 M4 M6          | F1 P1 P2      |
| EK2                               | K_U04                               | Cel1            | W1 W4 W5 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6<br>C8 C9 | M1 M2 M4 M5<br>M6 M7 | F2 F3 P1      |
| EK3                               | K_K01,<br>K_K02, K_K07              | Cel1            | W1 W2 W3 W5<br>C1 C2 C6 C9             | M1 M2 M5 M7          | F1 F2 F3      |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kasperczyk T., Fenczyn J. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 2 Kasprzak W., Mańkowska A. — *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa, 2008, PZWL
- 3 Geremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HM

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Szromek Andrzej — *Uzdrowiska i ich znaczenie w gospodarce turystycznej*, Kraków, 2010, Proksenia

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....