

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Podstawy odnowy biologicznej |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ANA19                 |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty ogólne            |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 2                            |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                       |
| SEMESTRY             | 2                            |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | — |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 2       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z odnowy biologicznej i zastosowaniem w rekreacji, hotelarstwie oraz całej sferze działalności związanej z turystyką, w takim zakresie, aby nie będąc specjalistami odnowy biologicznej rozumieli potrzeby klientów oraz znali funkcjonowanie gabinetów odnowy biologicznej.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1. Znajomość podstawowych informacji z zakresu biologicznych podstaw rozwoju człowieka oraz anatomii człowieka.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna i rozumie podstawy fizjologiczne dot. zmęczenia i wypoczynku oraz metody intensyfikacji regeneracji i regeneracji organizmu człowieka.
- EK2 Wiedza: Potrafi zidentyfikować potrzeby klientów w zakresie odnowy biologicznej. Potrafi ocenić na podstawie wywiadu czy klienci mogą korzystać ze środków odnowy biologicznej.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi komunikować się z ludźmi w tematyce odnowy biologicznej. Potrafi zainteresować klientów hotelu, pensjonatu usługami z zakresu odnowy biologicznej.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                         | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Definicja odnowy biologicznej. Zadania dla odnowy biologicznej w rekreacji i turystyce.                                                                                                        | 2             |
| W2 | Zasady postępowania w odnowie biologicznej oraz środki-pedagogiczne, psychologiczne, biomedyczne.                                                                                              | 2             |
| W3 | Żywnienie oraz wspomaganie w odnowie biologicznej. Składniki żywieniowe, indeks glikemiczny. Podstawowa przemiana materii.                                                                     | 2             |
| W4 | Przegrzanie, odwodnienie, wyziębienie organizmu. Strategie walki z przegrzaniem i wyziębieniem. Zabiegi z użyciem ciepła i zimna. Prawo Deastre-Morata, wpływ na organizm bodźców termicznych. | 2             |
| W5 | Rodzaje saun. Zabieg sauny fińskiej, jako zabiegu o zasięgu ogólnoustrojowym. Kąpiele, natryski i inne zabiegi z użyciem czynnika termicznego. Oddziaływanie na organizm.                      | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                          | 10            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Zmęczenie, rodzaje i zjawiska towarzyszące-monotonia, znużenie.                                                                                                  | 2             |
| C2 | Restytucja i regeneracja organizmu. Sen, biorytmy.                                                                                                               | 2             |
| C3 | Dieta-rodzaje, składowe, relacje do zdrowia. Nadwaga, otyłość. Projekt indywidualny-plan żywienia w połączeniu z aktywnością fizyczną.                           | 2             |
| C4 | Masaż klasyczny grzbietu - jako zabiegu przyspieszającego restytucję i regenerację organizmu. Prezentacja i ćwiczenia.                                           | 2             |
| C5 | Zabiegi z zastosowaniem bodźca termicznego ciepłego i zimnego na przykładzie zabiegu sauny fińskiej i krioterapii. Elementy balneologii. Uzdrowisko, sanatorium. | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------|---------------|
|    | RAZEM                                                  | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Projekty  
M2 Praca z podręcznikiem  
M3 Wykłady

## 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                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
| F2 | Projekt indywidualny   |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu indywidualnego, pozytywna ocena z testu. |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywnie zaliczenie projektu indywidualnego oraz testu końcowego na 55% dobrych odpowiedzi. |



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

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE          | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01,<br>K_W02                     | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C1 C5    |                    | F1 P1 P2      |
| EK2                               | K_U05                               | Cel1            | W2 W3 W4 W5<br>C1 C5 C2 C3 |                    | F2 F1 P1 P2   |
| EK3                               | K_W12                               | Cel1            | W2 W3 W5 C5<br>C2 C3       |                    | F1 P1 P2      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Geremek K.,Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił.Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HM
- 2 Kasperczyk T.,Fenczyn J. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 3 Straburzyński G. — *Fizykoterapia,medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa, 2002, PZWL

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jethon Z. — *Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie.Zeszyt 1.*, Warszawa, 1994, Instytut Sportu

## 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: mirosław.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)

.....