

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: Rekreacja ruchowa

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 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 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 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 GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	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, K_W02	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C5		F1 P1 P2
EK2	K_U05	Cel1	W2 W3 W4 W5 C1 C5 C2 C3		F2 F1 P1 P2
EK3	K_W12	Cel1	W2 W3 W5 C5 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)

.....