

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa biologiczna
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSD8
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Wellness & SPA z zarządzaniem
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
5	14	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zrozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych.

Cel2 Przygotowanie studenta do planowania i stosowania zabiegów odnowy biologicznej w przypadku przeciążeń psychosomatycznych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość podstaw fizjologii i psychologii
- 2 Umiejętność wykonania zabiegów fizykalnych

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz racjonalnego żywienia i jego znaczenia w wybranych stanach chorobowych oraz wpływ na estetykę sylwetki

EK2 Wiedza: Umie doradzić wybór zabiegów stosownie do indywidualnych wskazań i potrzeb klienta

EK3 Wiedza: Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom klientów sektora kosmetyki

EK4 Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie zdrowia i choroby. Teoria zmęczenia.	3
W2	Zadania formy i środki odnowy biologicznej.	3
W3	Kompleksowe postępowanie terapeutyczne w zależności od rodzaju zmęczenia.	3
W4	Metody relaksacyjne w odnowie biologicznej, podstawy poizometrycznej relaksacji mięśni, stretchingu, jogi.	3
W5	Domowe sposoby odnowy biologicznej, rodzaje i metodyka wykonania zabiegów	2
	RAZEM	14

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Zabiegi ciepłolecznicze w odnowie biologicznej - Sauna - rodzaje i wpływ na ustrój.	4
L2	Krioterapia jako forma odnowy biologicznej-zabiegi miejscowe i ogólne	4
L3	Aktywne formy odnowy biologicznej	4
L4	Formy relaksacji mięśniowo-powięziowej w odnowie biologicznej	4
L5	Wykorzystanie różnych form masażu w odnowie biologicznej	4
L6	Wybrane metody fizjoterapeutyczne jako formy odnowy biologicznej	4
L7	Planowanie zabiegów odnowy psychofizycznej	4
	RAZEM	28



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Projekty
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 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	42
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	16
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	17
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Test
----	------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Otrzymanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	W podstawowym zakresie zna zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i działania zabiegów odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 4	Dobrze zna zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i działania zabiegów odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 5	Ma szczegółową wiedzę na temat zasad promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i działania zabiegów odnowy biologicznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	

NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.
NA OCENĘ 4	W dobrym stopniu potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.
NA OCENĘ 5	Potrafi podjąć zaawansowane działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu odnowy psychosomatycznej, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków.
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze planować, projektować i realizować działania z zakresu odnowy psychosomatycznej, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków.
NA OCENĘ 5	Potrafi bardzo dobrze planować, projektować i realizować działania z zakresu odnowy psychosomatycznej, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Nie dotyczy
NA OCENĘ 4	Nie dotyczy
NA OCENĘ 5	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2 F1 P1
EK2	K_U07	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2 F1 P1
EK3	K_U08	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2 F1 P1
EK4	K_K02, K_K03, K_K07	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2001, Has-med
- 2 Kasprzak W., Mańkowska A. — *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA.*, Warszawa, 2008, PZWL



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Magiera L. Walaszek R.** — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2004, Biosport
- 2 **Brzozowski K. Herzig M.** — *Odnova biologiczna i psychiczna menadżerów sportu*, Warszawa, 2001, Biosport

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Grzegorz Głąb (kontakt: grzegorz.glab@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Urszula Chrabota (kontakt: urszula.chrabota@awf.krakow.pl)

dr Grzegorz Głąb (kontakt: grzegorz.glab@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)

.....
.....