

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Odnowa biologiczna
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu		Teoria i metodyka odnowy biologicznej			Nauki podst. (T/N)		N	
Subject Title		Theory and methodics of biological renovation						
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu			Kod przedmiotu	
Całk.	5	Kont.	2,6	Prakt.		Egzamin		TOB027
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów							
	Wiedza		Stosuję terminologię nauk o zdrowiu w odniesieniu do poszczególnych układów organizmu człowieka. 1. 2. ...					
	Umiejętności		1. Charakteryzuje funkcję zdrowotną dla potrzeb turystyki i rekreacji. 2. ...					
	Kompetencje społeczne		1. 2. ...					
Program przedmiotu								

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	30	15	dr Monika Błaszczyszyn
Ćwiczenia	60	30	dr Monika Błaszczyszyn
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia		
Wykład	Sposób realizacji	wykład w sali dydaktycznej
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Podstawowe zagadnienia związane z odnową biologiczną.	1
2.	Motywy korzystania z zabiegów odnowy biologicznej.	2
3.	Podstawy teoretyczne aromaterapii.	2
4.	Podstawy teoretyczne technik relaksacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej.	2
5.	Podstawy teoretyczne muzykoterapii.	1
6.	Kapsuły fizjoterapeutyczne SPA.	2
7.	Teoria bólu.	1
8.	Teoria zmęczenia i stresu.	1
9.	Teoria wypoczynku i regeneracji.	2
10.	Zarządzanie w odnowie biologicznej.	1
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

L. godz. pracy własnej studenta	15	L. godz. kontaktowych w sem.	15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia	Egzamin pisemny		
Cwiczenia	Sposób realizacji	ćwiczenia w sali dydaktycznej	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Środki stosowane w odnowie biologicznej.		2
2.	Zastosowanie muzykoterapii w odnowie biologicznej - metodyka pracy.		2
3.	Metodyka zabiegów z zakresu aromaterapii.		2
4.	Metodyka wybranych technik relaksacyjnych.		2
5.	Fizykalne metody zwalczania bólu.		2
6.	Fizykalne metody walki ze stresem.		2
7.	Wybrane zabiegi kosmetyczne na ciało stosowane w odnowie biologicznej.		2
8.	Zasady programowania zabiegów w odnowie biologicznej.		2
9.	Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej.		4
10.	Rola turystyki aktywnej w odnowie biologicznej.		2
11.	Fizykalne podstawy eliminacji zmęczenia.		2
12.	Odnowa biologiczna w warunkach domowych.		2
13.	Organizacja i aranżacja wnętrza w celu poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.		2
14.	Organizacja gabinetu odnowy biologicznej.		2
15.			
L. godz. pracy własnej studenta	30	L. godz. kontaktowych w sem.	30
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. Stosuje terminologię z zakresu odnowy biologicznej - K_WOB02 2. Klasyfikuje wybrane rodzaje zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej - K_WOB03 3. Organizuje modele odnowy biologicznej oparte na zdobytej wiedzy - K_WOB04 4.	
	Umiejętności	1. Potrafi ukazać rolę odnowy biologicznej w kształtowaniu postaw prozdrowotnych - K_UOB01 2. Projektuje programy odnowy biologicznej w zależności od cech indywidualnych klienta - K_UOB02 3. Zachęca do stosowania technik relaksacyjnych w celach regeneracji sił psycho-fizycznych - K_UOB03 4. Reaguje na czynniki społeczne wpływające na zdrowie człowieka i potrafi przeciwdziałać ich negatywnym skutkom - K_UOB04	
	Kompetencje społeczne	1. Doskonali wiedzę i podnosi swoje kwalifikacje zawodowe - K_KOB01 2. Wpływa na pracę zespołu - K_KOB02 3. Rozwiązuje problemy i dylematy związane z prowadzoną działalnością zawodową - K_KOB03 4. Przestrzega zasad etyki zawodowej - K_KOB05	

Metody dydaktyczne:

W: wykład, prezentacja multimedialna, pokaz, pogadanka; Ć: "burza mózgów", studium przypadku

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

W: Egzamin pisemny; Ć: kolokwium pisemne, aktywny udział w zajęciach.

Literatura podstawowa:

[1] Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił: odnowa biologiczna. Has-Med, Katowice 2000.

Krzystyniak K. L., Kalota A., Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu 2009.

[2] Kasperczyk T., Fenczyn J., Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, [3] Warszawa 1996.

[4]

[5]

[6]

[7]

[8]

Literatura uzupełniająca:

[1] Magiera L., Masaż orientalny : chiński, hawajski, japoński, tybetański. Bio-Styl, Kraków 2007.

[2] Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2007.

Kulmatycki L., Ćwiczenia relaksacyjne : praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Promolider, Warszawa 1995.

[4] Kavanagh W., Podstawy masażu : sposób na odprężenie i dobre zdrowie, tł. Anna Marcinkowska.

[5]

[6]

[7]

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)