

### Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Rekreacja Ruchowa z Odnową Psychosomatyczną
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu		Odnowa biologiczna			Nauki podst. (T/N)		N
Subject Title		Biological renovations					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	5	Kont.	2,2	Prakt.		Egzamin	TRR0023
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów						
	Wiedza		1. Podstawowa wiedza o budowie i czynnościach organizmu człowieka 2. ...				
	Umiejętności		1. 2. ...				
	Kompetencje społeczne		1. 2. ...				
<b>Program przedmiotu</b>							

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

Treści kształcenia			
Wykład	Sposób realizacji	wykład w sali dydaktycznej	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Środki stosowane w odnowie biologicznej.		3
2.	Motywy korzystania z zabiegów odnowy biologicznej.		3
3.	Zabiegi odnowy biologicznej z zakresu termoterapii.		3
4.	Lecznicze właściwości wody.		3
5.	Zabiegi odnowy biologicznej z zakresu elektroterapii.		3
6.	Lecznicze właściwości pola magnetycznego i laserów oraz ich wykorzystanie w odnowie biologicznej.		2
7.	Wybrane zabiegi kosmetyczne na ciało stosowane w odnowie biologicznej.		3
8.	Zasady programowania zabiegów w odnowie biologicznej.		3
9.	Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej.		4
10.	Rola turystyki aktywnej w odnowie biologicznej.		3
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		30	L. godz. kontaktowych w sem.
			30

Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		egzamin pisemny	
Ćwiczenia		Sposób realizacji	ćwiczenia w sali dydaktycznej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Podstawowe zagadnienia związane z odnową biologiczną. Cele i zadania odnowy		3
2.	Wybrane techniki relaksacyjne stosowane w odnowie biologicznej.		3
3.	Podstawy aromaterapii – zasady przygotowywania mieszanin olejków eterycznych.		3
4.	Podstawy masażu relaksacyjnego.		3
5.	Wybrane rodzaje masażu – masaż kamieniami wulkanicznymi, stemplami		3
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem. 15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		kolokwium pisemne	
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. Stosuje terminologię z zakresu nauk o zdrowiu - K_W01 2. Klasyfikuje wybrane rodzaje zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie psychosomatycznej - K_W03 3. Objaśnia zasady stosowania ćwiczeń relaksacyjnych - K_W05 4. Zna zasady pierwszej pomocy - K_W06	
	Umiejętności	1. Potrafi podjąć odpowiednie działania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - K_U03 2. 3. 4.	
	Kompetencje społeczne	1. 2. 3. ...	

**Metody dydaktyczne:**

wykład, prezentacja multimedialna - wykład  
 prezentacja, pokaz, pogadanka, "burza mózgów" - ćwiczenia

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

kolokwium pisemne, aktywny udział w zajęciach - ćwiczenia  
 egzamin pisemny - wykłady

**Literatura podstawowa:**

- Bauer A. Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych. Wrocław ; Ostrowiec  
 [1] Świętokrzyski : Wydawnictwo Markmed Rehabilitacja, 2012.  
 Kulmatycki L. Stres - joga - relaksacja : podręcznik ćwiczeń. Wrocław : Wydawnictwo Waclaw Bagiński  
 [2] i Synowie, 1993.

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

[4]

[5]

[6]

[7]

[8]

Literatura uzupełniająca:

Kongres Kosmetyczny "Beauty Forum 2003" skrypt [aut. Sebastian Kuczyński et al.]. - Warszawa :

[1] Health and Beauty Media, 2003.

Brzozowski K. Odnowa biologiczna i psychiczna menedżerów sportu. Polska Korporacja Menedżerów

[2] Sportu, 2001.

[3] Czasopismo - Acta Balneologica. - Warszawa - kwartalnik.

Aromaterapia i inne terapie naturalne [przekł. z jęz. ang. Bogna Piotrowska]. - Warszawa : Rea, cop.

[4] 2006.

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

[6]

[7]

---

\* niewłaściwe przekreślić

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

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