

### Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Turystyka zdrowotna i Spa
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.	4	Kont.	1,8	Prakt.		Egzamin	TRS0028
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Anatomia, fizjologia człowieka				
	Wiedza		1. 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	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. Cele i zadania odnowy biologicznej.		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 ziołowymi, bańką chińską, pałeczkami bambusowymi.		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	egzamin pisemny		
<b>Ćwiczenia</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>ćwiczenia w sali dydaktycznej</b>	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Środki stosowane w odnowie biologicznej.		2
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.		2
6.	Lecznicze właściwości pola magnetycznego i laserów oraz ich wykorzystanie w odnowie biologicznej.		4
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.		3
10.	Rola turystyki aktywnej w odnowie biologicznej.		4
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta	30	L. godz. kontaktowych w sem.	30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia	kolokwium pisemne		
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. Stosuje terminologię z zakresu odnowy biologicznej - K_W02 2. Klasyfikuje wybrane rodzaje zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej - K W06 3. 4.	
	Umiejętności	1. Potrafi ukazać rolę odnowy biologicznej w kształtowaniu postaw prozdrowotnych - K U04 2. 3. 4.	
	Kompetencje społeczne	1. Wpływa na postawę prozdrowotną w swojej grupie społecznej - K_K02 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] Magiera L., Masaż orientalny : chiński, hawajski, japoński, tybetański. Bio-Styl, Kraków 2007.  
Aromaterapia i inne terapie naturalne [przekł. z jęz. ang. Bogna Piotrowska]. - Warszawa : Rea, cop.  
[5] 2006.

[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.
- [4] Adams David G, Medycyna niekonwencjonalna. Wrocław : Kirke - Wydaw., 2004.
- [5]
- [6]
- [7]

---

\* niewłaściwe przekreślić

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

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