

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Odnowa biologiczna D1-06
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Biological regeneration
Kierunek studiów:	Turystyka i rekreacja
Specjalność/specjalizacja:	Turystyka uzdrowskowa, wellness, spa
Poziom kształcenia:	studia I stopnia
Profil kształcenia:	praktyczny (P)
Forma studiów:	studia stacjonarne
Koordinator przedmiotu:	Łukasz Wojtyczek

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

Przynależność do modułu:	specjalnościowy
Status przedmiotu:	do wyboru
Język wykładowy:	polski
Rok studiów, semestr: *)	III, 6
Forma i wymiar zajęć według planu studiów:	wykład 15 godz., ćw. 30 godz.
W przypadku studiów międzyobszarowych stosunek procentowy tych obszarów w ocenie koordynatora (efekty kształcenia wymienione w punkcie 5 powinny odzwierciedlać te relacje, należy więc wymienić odpowiednie efekty obszarowe):	Obszar nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej: 100%.
Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe)	Uzdrowisko Iwonicz S.A.
Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające:	Anatomia i fizjologia człowieka

3. Bilans punktów ECTS

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	4	Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin			

wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiąganych na tych zajęciach:	Wykład	15	
	Ćwiczenia praktyczne	30	
	w sumie: ECTS	45 2	
B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde i sumaryczną liczbą ECTS:	przygotowanie ogólne praca w bibliotece,	10	
	przygotowanie do zajęć, zaliczeń i egzaminu	10	
	w sumie: ECTS	20 2	
C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne	30	
	w sumie: ECTS	1.5	
D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2)	100% ECTS - obszar nauk med. o zdrowiu i k. fiz		

4. Opis przedmiotu

Cel przedmiotu:	1. Przedstawienie działalności jaką jest odnowa biologiczna – czym jest, czym się zajmuje, kogo dotyczy. 2. Przedstawienie roli odnowy biologicznej w życiu współczesnego człowieka. 3. Omówienie profilaktycznej roli odnowy biologicznej. 4. Poznanie ćwiczeń leczniczych oraz działania i obsługi niektórych urządzeń stosowanych w odnowie biologicznej. 5. Praktyczna nauka wybranych ćwiczeń i zabiegów z zakresu odnowy biologicznej
Metody dydaktyczne:	Wykład informacyjny, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, pokaz, wykorzystanie urządzeń i przyborów do zabiegów odnowy biologicznej
Treści kształcenia:	<p>Wykłady: Odnowa biologiczna – podstawowe definicje, zakres działania, środki odnowy biologicznej. Zmęczenie i wypoczynek. Wysilek fizyczny i restytucja powysiłkowa. Regeneracja sił. Kinezyterapia w odnowie biologicznej. Fizykoterapia i jej związek z odnową biologiczną. Zastosowanie wybranych zabiegów fizykalnych w zależności od potrzeb odnowy biologicznej. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów oraz środki ostrożności.</p> <p>Ćwiczenia: Technika i metodyka wykonywania wybranych ćwiczeń leczniczych i zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej. Praktyczna nauka obsługi wybranych urządzeń</p>

i wykonywania zabiegów: światłolecznictwa (światło spolaryzowane), magnetostymulacji, termoterapii (ciepłolecznictwo i leczenie zimnem), sonoterapii. Techniki relaksacji mięśni.

5. Efekty kształcenia i sposoby weryfikacji

Efekt przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań)	Efekt kierunkowy	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń)
D1-06_W01	w zakresie wiedzy: 1.Studenci znają wpływ czynników fizykalnych na organizm ludzki i ich lecznicze działanie.	K_W02	Wykłady, ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie teoretyczne, ustne
D1-06_W02	2.Studenci znają zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej.	K_W11		
D1-06_W03	3. Studenci znają wskazania i przeciwwskazania do zabiegów fizykalnych			
D1-06_U01	w zakresie umiejętności: 1.Studenci potrafią praktycznie wykonywać wybrane zabiegi i obsługiwać urządzenia.	K_U02	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenia praktyczne, końcowa ocena umiejętności
D1-06_U02	2. Studenci potrafią dobrać rodzaj zabiegu do wymagań odnowy biologicznej.	K_U04		
D1-06_U03	3. Studenci potrafią przygotować urządzenie oraz osobę poddawaną zabiegowi			
D1-06_K01	w zakresie kompetencji społecznych: 1. Student potrafi przewidzieć konsekwencje przeciążenia i zmęczenia oraz roli odnowy biologicznej w usuwaniu ich skutków - propaguje tę wiedzę w społeczeństwie	K_K02	Dyskusja, wymiana poglądów	

6. Sposób obliczania oceny końcowej

Ocena z ćwiczeń: 50%, ocena z egzaminu: 50%

Kryteria wystawienia oceny z ćwiczeń: frekwencja-50%, zaliczenie końcowe-25%, aktywność na zajęciach-25%.

7. Zalecana literatura

Literatura podstawowa:

1.Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Has-Med. s.c., Katowice 2000.

2.Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL 2008

	3.Mika T., Kasprzak W. Fizykoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2001.
	4.Straburzyński G., Straburzyńska-Lupa A. Medycyna fizykalna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2000.
Literatura uzupełniająca:	1.Mikołajewska E., Fizykoterapia dla praktyków. PZWL 2011
	2.Szczegielniak J., Fizykoterapia w praktyce. Politechnika Opolska 2005
	3.Orzech J. Rozwój koncepcji, technik i metod fizjoterapii. Wydawnictwo Sport i Rehabilitacja, Tarnów 2001.
8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)	
Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta [h]
Udział w wykładach	15 godz.
Udział w ćwiczeniach	30 godz.
praca w bibliotece, przygotowanie do zajęć, zaliczeń i egzaminu	20 godz.
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	65
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	4
9. Uwagi	

***) Uwaga: w przypadku przedmiotów/modułów trwających więcej niż jeden semestr należy rozpiścić semestralnie punkty 3, 4, 5, 6, 8**