



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Doradztwo w odnowie biologicznej
<b>Kod zajęć</b>	TR.SM.310
<b>Status zajęć</b>	podstawowe
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
<b>Kierunek studiów</b>	Turystyka i Rekreacja
<b>Specjalizacja</b>	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	3	Ćwiczenia terenowe	8.0	4.0	bez egzaminu
			Ćwiczenia warsztatowe	30.0		
			Wykład	22.0		

<b>Poziom studiów</b>	studia drugiego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Mirosław Szyndera
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Znajomość podstaw fizjologii pracy i wypoczynku oraz odnowy biologicznej.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Nabycie wiedzy i umiejętności zastosowania elementów odnowy biologicznej dla osób zmęczonych pracą zawodową , w systemia prac domowych, żyjących i pracujących pod presją, dla osób uczestniczącyc w zajęciach rekreacyjnych oraz w turystyce.

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

<b>Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się</b>	<b>Obciążenie studenta</b>
---	----------------------------

	Studia stacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 68	
udział w wykładach	30	
udział w ćwiczeniach	30	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	5	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	1	
Udział w egzaminie (godz.)	2	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 27	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	10	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	10	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	2	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 95	ECTS: 4
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 10	

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Zna, rozumie i poddaje analizie w pogłębionym stopniu zmiany w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych programów, ćwiczeń fizycznych i zabiegów intensyfikujących odnowę psychosomatyczną.	-K_W01	Test jednokrotnego wyboru  Test jednokrotnego wyboru
Umiejętności: student potrafi			
U01	Potrafi współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych w sferze turystyki i rekreacji, uwzględniając jej interdyscyplinarny charakter	-K_U06	Egzamin praktyczny
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Jest gotów do samodzielnego podejmowania i uzupełniania	-K_K01	

	posiadanej wiedzy, także w zakresie wykraczającym poza profil studiów oraz nabytych umiejętności merytorycznie i krytycznie ocenia proponowane formy kształcenia i doskonalenia		Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
--	---	--	--

## Formy i metody kształcenia

Wykład informacyjny  
Analiza przypadku  
Dyskusja

## Treści programowe

### Ćwiczenia terenowe

1. Redukcja wagi, bilans energetyczny, żywienie i odnowa biologiczna w kompleksie działań.
2. Przeciwdziałanie rozstępom skóry oraz cellulitowi.
3. Ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe, żywienie, wspomaganie i odnowa biologiczna.
4. Bóle kręgosłupa, przyczyny, biomechanika kręgosłupa, metody łagodzenia dolegliwości i zapobiegania.

### Ćwiczenia warsztatowe

1. Planowanie odnowy biologicznej w poszczególnych dyscyplinach rekreacyjnych oraz w przedsięwzięciach turystycznych.
2. Środki kinezyterapeutyczne, fizykoterapeutyczne i specjalne w odnowie psychosomatycznej.
3. Termoregulacja organizmu oraz zabezpieczenie przed przegrzaniem i wyziębieniem.
4. Przygotowanie organizmu do wysiłku w warunkach górskich (alpejskich i wyższych), wilgotnym tropiku, w suchym klimacie, dla ludzi o zróżnicowanej wydolności i wieku.
5. Planowanie żywienia i wspomagania podczas różnych rodzajów treningu oraz wypraw.
6. Kontuzje aparatu ruchu -kończyn dolnych, górnych, kręgosłupa oraz klatki piersiowej i głowy - mechanizmy powstawania oraz profilaktyka i postępowanie w razie wystąpienia urazu.
7. Dopasowanie procesów odnowy biologicznej do rodzajów pracy.
8. Diagnostyka i monitorowanie zmęczenia, przetrenowania, restytucji.

### Wykład

1. Definicja zdrowia i choroby. Podział chorób. Czynniki wywołujące choroby. Choroby cywilizacyjne.
2. Czytanie ze zrozumieniem parametrów morfologicznych i biochemicznych krwi.
3. Stres, reakcje organizmu. Niektóre choroby powodowane stresem i mechanizmy ich powstawania. Omówienie restytucji i regeneracji organizmu-prawa restytucji.
4. Przedstawienie problematyki związanej ze zmęczeniem, przemęczeniem, przetrenowaniem.
5. Postępowanie w odnowie biologicznej z osobami niepełnosprawnymi fizycznie i psychicznie.
6. Termoregulacyjne mechanizmy organizmu człowieka.
7. Dopasowanie procesów odnowy biologicznej do rodzajów pracy.
8. Diagnostyka i monitorowanie zmęczenia, przetrenowania, restytucji.

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

### Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Umiejętności

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy 4 zadania wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 4 zadania wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć, zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

#### Kategoria: Wiedza

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy,

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

#### Kategoria: Kompetencje społeczne

5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień;

4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne

4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających;

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania;

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia terenowe	Test jednokrotnego wyboru	50	25,00 %
Ćwiczenia warsztatowe	Egzamin praktyczny	40	20,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	10	5,00 %
Wykład	Test jednokrotnego wyboru	100	50,00 %

### Informacja dodatkowa zaliczenia:

### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Kasperczy T.,Fenczyn J.( red.): 1996. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa. 2. Gieremek K.,Dec L.: 2008. Zmęczenie i regeneracja sił.Odnowa biologiczna. Wyd.III, Has-Med, Bielko Biała. 3.Magiera L.: 2012. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. Wyd.Bio-Styl.Kraków

### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Straburzyńska Lupa A.,Straburzyńska Migaj E.,Strabużyński G.: 2016. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i Wellness w życiu codziennym, pracy i sporcie. Wyd.Akademia Kaliska.Kalisz.