

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Odnowa biologiczna i inne usługi SPA |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ASSP4                         |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty specjalnościowe           |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 4                                    |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                               |
| SEMESTRY             | 3                                    |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 3       | 15     | 30        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Nabycie niezbędnej wiedzy o stosowanych współcześnie zabiegach odnowy biologicznej oraz spa w hotelach spa, innych obiektach spa, gabinetach odnowy biologicznej i spa wraz z umiejętnością planowania i zastosowania zabiegów służących intensyfikacji wypoczynku, poprawy wyglądu oraz samopoczucia człowieka.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii człowieka, fizjologicznych i biochemicznych podstaw odnowy biologicznej, w tym fizjologii pracy i wypoczynku, znajomość oddziaływania na organizm człowieka oraz zastosowania biomedycznych środków odnowy biologicznej.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Szczegółowa znajomość biochemicznych i fizjologicznych mechanizmów zmęczenia oraz restytucji regeneracji organizmu człowieka. Zdefiniowanie zadań dla odnowy biologicznej poza sportem wyczynowym, ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji, sfery oddziaływań na samopoczucie oraz wygląd człowieka. Znajomość nowych kierunków rozwoju spa z uwzględnieniem zasad i metodyki stosowania zabiegów spa.
- EK2 Wiedza: Nabycie umiejętności identyfikacji potrzeb klientów w zakresie oddziaływania środków odnowy psychosomatycznej, spa wraz z umiejętnością wykorzystania dostępnych środków odnowy biologicznej i spa. Projektowanie gabinetów i stanowisk dla odnowy biologicznej i spa.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi zorganizować stanowisko pracy i świadomie wykonywać obowiązki z nim związane. Stosuje się do ogólnie obowiązujących w społeczeństwie zasad etycznych oraz norm, właściwych dla swojej działalności. Jest odpowiedzialny w swojej pracy, dba o bezpieczeństwo klientów oraz własne.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                      | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Biochemiczne i fizjologiczne aspekty odnowy biologicznej.                                                                                                   | 2             |
| W2 | Spa, historia i rodzaje.                                                                                                                                    | 2             |
| W3 | Kierunki rozwoju usług spa. priorytety klientów spa. Rodzaje zabiegów, oddziaływanie na organizm.                                                           | 4             |
| W4 | Skóra, budowa, starzenie, czynniki środowiskowe i wewnętrzne przyspieszające procesy starzenia.                                                             | 4             |
| W5 | Kosmetologia w służbie spa. Zastosowanie owoców, warzyw i innych naturalnych substancji do wytwarzania produktów leczniczo-kosmetycznych stosowanych w spa. | 3             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                       | 15            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                 | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Spa w hotelu. Aspekty medyczno-organizacyjno-ekonomiczne.                                                              | 2             |
| C2 | Gabinety spa w hotelach i innych obiektach. Specyfika oferowanych zabiegów, projektowanie i wyposażenie obiektów spa.  | 2             |
| C3 | Zmęczenie oraz niewłaściwie prowadzone procesy restytucyjne i regeneracyjne, jako przyczyny przyspieszonego starzenia. | 2             |
| C4 | Mechanizmy starzenia organizmu, wpływ środowiska zewnętrznego oraz czynniki wewnętrzne starzenia organizmu.            | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                        | LICZBA GODZIN |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C5  | Skóra-budowa,funkcje,właściwości skóry. starzenie skóry.Zabiegi przeciw starzeniowe,poprawiające i korygujące stan skóry,ze szczególnym uwzględnieniem twarzy,szyi i dekoltu.                 | 4             |
| C6  | Zabiegi kształtujące sylwetkę i korygujące wady i niedoskonałości ciała.                                                                                                                      | 4             |
| C7  | Kosmetyki,a leki.definicje,różnice.Nomenklatura stosowana przez wytwórców kosmetyków,składniki chemiczne kosmetyków.Wymagania dla producentów.Literatura i organizacje w branży kosmetycznej. | 4             |
| C8  | Urządzenia stosowane w gabinetach odnowy i spa.                                                                                                                                               | 2             |
| C9  | Wykorzystanie wody w spa.Zabiegi - kąpiele,natryski. Wpływ bodźców zimna i ciepła na organizm oraz bodźców chemicznych.                                                                       | 2             |
| C10 | Promieniowanie w zakresie podczerwieni i nadfioletu,wpływ na organizm człowieka,metodyka stosowania,wskazania,przeciwwskazania.                                                               | 2             |
| C11 | Procedury dezynfekcji odkażania w gabinetach odnowy biologicznej i spa. Środki dezynfekujące,mechanizm działania,zastosowanie.                                                                | 2             |
| C12 | Dokumentacja w gabinetach odnowy biologicznej i spa,przewodzenie,przechowywanie,regulacje prawne.                                                                                             | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                         | 30            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia projektowe
- M2 Dyskusja
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Wykłady
- M5 Projekty
- M6 Konsultacje
- M7 Praca w grupach

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 45                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |



## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Referat              |
| F2 | Projekt zespołowy    |
| F3 | Ćwiczenie praktyczne |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Kolokwium                         |
| P2 | Średnia ważona ocen formułujących |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                                 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Obecności na zajęciach, zaliczenie projektu zespołowego, pozytywna ocena z kolokwium końcowego. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 90% dobrych odpowiedzi. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 90% dobrych odpowiedzi. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 55% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 4          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 75% dobrych odpowiedzi. |
| NA OCENĘ 5          | Obecności na zajęciach, pozytywne zaliczenie projektu zespołowego oraz kolokwium - 90% dobrych odpowiedzi. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                      | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01,<br>K_W03                     | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C2 C4 C5<br>C6 C7    |                    | F1 P1 P2      |
| EK2                               | K_U04                               | Cel1            | W1 W4 W5 C2<br>C4 C5 C6 C1 C3<br>C8 C9 |                    | F3 F2 P1      |



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE       | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------|---------------|
| EK3                                        | K_K01,<br>K_K02, K_K07                    | Cel1               | W1 W2 W3 W5<br>C2 C6 C1 C9 |                       | F3 F2 F1      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kasperczyk T., Fenczyn J. — *Podrecznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- 2 Kasprzak W., Mańkowska A. — *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa, 2008, PZWL
- 3 Geremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2010, HM

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Szromek A. — *Uzdrowiska i ich znaczenie w gospodarce turystycznej*, Kraków, 2010, Proksenia

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....