

Nazwa grupy zajęć: Specjalność z turystyki i rekreacji zdrowotnej		ECTS: 24
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej		Rok: I-II Semestr: I-IV
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy/fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć stacjonarne 312 godzin
Koordinator grupy zajęć	Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Zna i rozumie pojęcie zdrowia, znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, posiada podstawową wiedzę z biochemii wysiłku fizycznego, anatomii i fizjologii człowieka</p> <p>Umiejętności: Potrafi przeprowadzić rekreacyjne zajęcia dla osób w różnym wieku, zaprezentować ćwiczenia i określić ich cel</p> <p>Kompetencje społeczne: Prowadzi prozdrowotny styl życia, ma potrzebę zdobywania i pogłębiania wiedzy</p>	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	Celem grupy zajęć jest zapoznanie studenta z turystyką spa i wellness, turystyką uzdrowiskową i zdrowotną, wyposażenie w umiejętność analizy i oceny uwarunkowań rynkowych podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej, w umiejętność identyfikacji czynników zagrażających zdrowiu, w wiedzę z zakresu żywienia i suplementacji, zapoznanie z prozdrowotnymi formami turystyki i rekreacji, wyposażenie w wiedzę i umiejętności w zakresie zaplanowania i realizacji komplementarnego treningu zdrowotnego za pomocą różnych narzędzi oraz w wiedzę, umiejętności i kompetencje związane z diagnostyką funkcjonalną niezbędną do tworzenia, korygowania i oceny planów treningowych mających na celu poprawę sprawności fizycznej i wyrobienie prawidłowych wzorców ruchowych.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada poszerzoną wiedzę o zmianach w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej u osób w różnym wieku.	K_W01	P7S_WG
W02	Rozumie przyczyny i mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych oraz chorób cywilizacyjnych, zna możliwości wykorzystania aktywności fizycznej w ich profilaktyce i terapii.	K_W02	P7S_WG
W03	Posiada wiedzę niezbędną dla pełnienia roli trenera osobistego.	K_W03	P7S_WK
W04	Rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych i rekreacyjnych człowieka.	K_W04	P7S_WK
W05	Analizuje i ocenia znaczenie turystyki, rekreacji i sportu dla rozwoju kultury, przemian cywilizacyjnych i społecznych.	K_W05	P7S_WK
W06	Rozumie znaczenie problematyki czasu wolnego dla zmian w sferze aktywności fizycznej i społecznej człowieka, oraz modelu konsumpcji i systemu wartości.	K_W06	P7S_WK

W07	Diagnostuje i analizuje kulturowe, społeczne, ekonomiczno-gospodarcze i przyrodnicze uwarunkowania turystyki i Rekreacji Zdrowotnej.	K_W07	P7S_WK
W08	Zna sposoby finansowania podejmowanych przedsięwzięć turystycznych i rekreacyjnych w zakresie turystyki i rekreacji zdrowotnej wykorzystaniem źródeł prywatnych i publicznych, zgodnie z normami prawnymi.	K_W09	P7S_WK
W09	Analizuje i ocenia ekonomiczne i organizacyjne warunki prowadzenia indywidualnej działalności gospodarczej przedsiębiorstw i instytucji non-profit, świadczących usługi w zakresie turystyki i rekreacji zdrowotnej.	K_W14	P7S_WK
W10	Zna i ocenia nowe formy turystyki i rekreacji oraz sposoby ich promowania w różnych grupach społecznych.	K_W17	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi zorganizować przedsiębiorstwo turystyczne lub rekreacyjne oraz zapewnić jego finansowanie z wykorzystaniem dostępnych źródeł prywatnych i publicznych oraz właściwych form prawnych.	K_U01	P7S_UW
U02	Potrafi organizować przedsięwzięcia inwestycyjne w zakresie bazy rekreacyjnej.	K_U02	P7S_UW
U03	Potrafi planować zajęcia rekreacyjne w sposób uwzględniający ich zdrowotne i wychowawcze funkcje.	K_U03	P7S_UW
U04	Potrafi prezentować, interpretować i wyjaśniać problematykę promocji i ochrony zdrowia, w sposób dostosowany dla osób o różnym stopniu przygotowania, stanie zdrowia i zainteresowaniach.	K_U05	P7S_UO
U05	Potrafi posługiwać się nowoczesnymi metodami i technikami diagnostyki i monitoringu aktywności, sprawności i wydolności fizycznej, pozwalającymi oceniać wpływ aktywności rekreacyjnej na zdrowie człowieka.	K_U06	P7S_UW
U06	umie rozpoznać przyczyny przebiegu procesów i zjawisk typowych dla aktywności turystycznej i rekreacyjnej.	K_U07	P7S_UW
U07	Potrafi analizować informacje rynkowe i przewidywać koniunkturę na usługi turystyczne i rekreacyjne określonego rodzaju, w perspektywie krótko i długoczasowej.	K_U11	P7S_UW
U08	Potrafi prognozować wpływ zajęć i zabiegów określonego rodzaju i intensywności na organizm człowieka, w różnych etapach jego rozwoju.	K_U12	P7S_UW
U09	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe w wybranych obszarach aktywności fizycznej o charakterze sportowo-rekreacyjnym pozwalające na pełnienie roli osobistego trenera.	K_U13	P7S_UW
U10	potrafi proponować nowe formy rekreacyjnej aktywności ruchowej uwzględniając postęp wiedzy i zmiany zachowań społecznych.	K_U14	P7S_UW
U11	Umie identyfikować i analizować ekonomiczne, polityczne i ekologiczne uwarunkowania współczesnych negatywnych i pozytywnych tendencji w ruchu turystycznym powiązanych z turystyką Spa i Wellness.	K_U16	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną, jest wzorem zachowań prozdrowotnych.	K_K01	P7S_KR
K02	Promuje rozwój turystyki i rekreacji zdrowotnej na różnych szczeblach zarządzania organizacją.	K_K02	P7S_UK
K03	Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy we własnym biznesie i w organizacji, nie obawia się podejmowanego ryzyka, w oparciu o analizę skutków swojej działalności na rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej.	K_K04	P7S_KK

K04	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i inspiruje do uczenia się innych. samodzielnie poszerza posiadaną wiedzę, także w zakresie wykraczającym poza profil studiów, oraz nabytych umiejętności w zakresie turystyki i rekreacji zdrowotnej.	K_K05	P7S_KR
K05	Kieruje zadaniami w formach turystyki Spa i Wellness w sposób zapewniający bezpieczeństwo współpracowników i uczestników imprez turystycznych i zajęć rekreacyjnych.	K_K08	P7S_UO
K06	Realistycznie ocenia swoje kompetencje, predyspozycje i umiejętności, jest świadom ich ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.	K_K09	P7S_KK
K07	potrafi pracować indywidualnie i zespołowo, pełnić role kierownicze i funkcjonować jako szeregowy pracownik.	K_K10	P7S_KK
K08	dostrzega konieczność doskonalenia wiedzy i umiejętności związanych rekreacją, śledzi nowe trendy związane z zachowaniami rekreacyjnymi.	K_K13	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studium przypadku).

Ćwiczenia: Ćwiczenia aktywne z wykorzystaniem studium przypadku, burzy mózgów, prezentacja multimedialna, objaśnienie, opis, praca w grupach, projekty, analiza tekstów z wnioskowaniem i dyskusją dydaktyczną, pokaz, ćwiczenia praktyczne.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: pisemne prace zaliczeniowe, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Na podstawie sprawdzianu pisemnego:

2,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 50 %

3,0 – student osiągnął punktację z testu od 51 do 60 %

3,5 – student osiągnął punktację z testu od 61 do 70 %

4,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 71 do 80 %

4,5 – student osiągnął punktację z testu poniżej 81 do 90 %

5,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 91 do 100 %

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p><u>Funkcjonowanie podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej</u></p> <p>Wykład: Rynek usług turystyki i rekreacji zdrowotnej jako sektor gospodarki i jego uczestnicy na tle współczesnych potrzeb zdrowotnych. Popyt na usługi podmiotów rynku turystyki rekreacji zdrowotnej i jego uwarunkowania. Segmentacja rynku usług turystyki i rekreacji zdrowotnej. Mierniki popytu na usługi podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Podaż na usługi podmiotów rynku turystyki rekreacji zdrowotnej i jego uwarunkowania. Mierniki podaży usług podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Uwarunkowania prawne funkcjonowania podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Ceny na rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Konkurencja na rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Instytucje wspierające rynek turystyki i rekreacji zdrowotnej. Formy współpracy w działalności podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Przedsiębiorca na rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej. Źródła finansowania działalności biznesowej na rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej.</p>	<p>13/7</p> <p>13/6</p>

	Ćwiczenia: Analiza, ocena uwarunkowań funkcjonowania wybranych podmiotów na rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej.	
2.	<p><u>Rekreacyjny trening zdrowotny</u></p> <p>Wykład: Promocja zdrowia jako powinność współczesnego człowieka. Edukacja zdrowotna i jej miejsce w systemie szkolnictwa. Aktywność fizyczna jako niezbędny element prozdrowotnego trybu życia. Wpływ aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zadania i zasady treningu zdrowotnego.</p> <p>Środki treningowe treningu zdrowotnego.</p> <p>Ćwiczenia: Rekreacja ruchowe, rehabilitacja ruchowa, trening zdrowotny. Przedstawienie w sposób teoretyczno-praktyczny zagadnień związanych w przeprowadzeniem prawidłowego treningu zdrowotnego w aspekcie: metodycznym, pedagogicznym, fizjologicznym, psychologicznym.</p> <p>Metodyka kształtowania zdolności motorycznych w ujęciu funkcjonalnym zdrowotnym.</p> <p>Poruszenie zagadnień prewencji kontuzji, rehabilitacji, treningu funkcjonalnego.</p> <p>Zaangażowanie studenta do warsztatowej formy ćwiczeń. Trening (sfera motoryczna, poznawcza, emocjonalna). Wysiłek fizyczny, Dydaktyczne zasady dozowania wysiłku fizycznego: pogładowości, systematyczności, świadomości i aktywności, stopniowania trudności, wszechstronności, trwałości.</p> <p>Rozgrzewka motoryczna i funkcjonalna. Prewencja kontuzji. Obciążenia treningowe i startowe.</p> <p>Składowe: objętość, intensywność treningowa. Problematyka przetrenowania w sporcie. Podstawy periodyzacji treningu zdrowotnego, Podział na cykle treningowe. Planowanie treningu. Metody kształtowania sprawności motorycznych. Rola trenera personalnego, przygotowania motorycznego w rekreacji i w różnych dyscyplinach sportowych.</p>	<p>13/7</p> <p>26/13</p>
3.	<p><u>Metody i środki treningowe</u></p> <p>Ćwiczenia: Środki i metody w rekreacyjnym treningu wydolnościowym. Środki i metody w rekreacyjnym treningu kształtującym siłę mięśniową. Środki i metody w rekreacyjnym treningu kształtującym szybkość, eksplozywność. Środki i metody w rekreacyjnym treningu kształtującym gibkość. Środki i metody w treningu rekreacyjnym wybranych grup wiekowych.</p>	26/13
4.	<p><u>Żywnienie i suplementacja</u></p> <p>Wykłady: Podstawy żywienia- cele nauki o żywieniu, dieta, żywność, normy żywienia, energia i składniki odżywcze. Zapotrzebowanie energetyczne- podstawowe pojęcia. Szczegółowa charakterystyka białek i ich źródła w żywności. Szczegółowa charakterystyka tłuszczów i ich źródła w żywności, węglowodanów i ich źródła w żywności, witamin i ich źródła w żywności, minerałów i ich źródła w żywności. Rola płynów w żywieniu- zapotrzebowanie na płyny. Pojęcie i rola suplementów diety we wspomaganie zdrowia, oraz w aktywności fizycznej. Klasyfikacja suplementów diety. Bioaktywne składniki diety (fitochemikalia)- szczegółowa charakterystyka.</p> <p>Ćwiczenia: Zapotrzebowanie energetyczne- sposoby szacowania zapotrzebowania energetycznego. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania białek dla osób w różnym wieku i poziomie aktywności. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania tłuszczu dla osób w różnym wieku i poziomie aktywności. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów dla osób w różnym wieku i poziomie aktywności. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania witamin (RDA, EAR) dla osób w różnym wieku i poziomie aktywności. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania minerałów (RDA, EAR) dla osób w różnym wieku i poziomie aktywności. Rola płynów w żywieniu- płyny w trakcie aktywności fizycznej. Pojęcie i rola suplementów diety we wspomaganie aktywności fizycznej. Bioaktywne składniki i ich rola w wspomaganie zdrowia. Praktyczne rozwiązania żywieniowe w turystyce i rekreacji.</p>	<p>13/7</p> <p>13/6</p>
5.	<p><u>Turystyka uzdrowiskowa</u></p> <p>Wykłady: Pojęcia i zagadnienia związane z turystyką zdrowotną. Kierunki rozwoju turystyki zdrowotnej z uwzględnieniem turystyki uzdrowiskowej. Czynniki determinujące rozwój turystyki uzdrowiskowej. Sposoby leczenia w uzdrowiskach. Uzdrowiska Polskie – uwarunkowania przyrodnicze, baza lecznicza, zagospodarowanie turystyczne. Uzdrowiska europejskie.</p> <p>Ćwiczenia: Zagospodarowanie przestrzenne uzdrowisk. Lecznictwo uzdrowiskowe – baza lecznicza. Funkcjonowanie uzdrowisk w Polsce. Ruch turystyczny w Uzdrowiskach. Profil psychospołeczny kuracjuszy. Preferowane sposoby spędzania czasu wolnego przez kuracjuszy. Bariery i perspektywy rozwoju uzdrowisk.</p>	<p>13/6</p> <p>26/13</p>

6.	<p><u>Kinezyprofilaktyka narządu ruchu</u></p> <p>Wykład: Anatomia układu ruchu na żywym człowieku. Edukacja ruchowa w profilaktyce pierwotnej i wtórnej narządu ruchu. Balans mięśniowy i skutki jego zaburzeń. Programowanie profilaktyczno-terapeutyczne zgodnie z koncepcją Transegracji. Integracja strukturalna jako holistyczna koncepcja terapeutyczna aparatu ruchu. Podstawy neurologii oraz metod neurologicznych. Problematyka dolegliwości kręgosłupa.</p> <p>Ćwiczenia: Współczesne metody stosowane w przywracaniu balansu mięśniowego (poizometryczna relaksacja mięśni, progresywne torowanie nerwowo-mięśniowe, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, elementy metody Feldenkraisa, Cantienica, punkty i taśmy spustowe, masaż funkcyjny). Podstawy tapingu. Praca z taśmami mięśniowo-powięziowymi. Trening funkcjonalny oraz koncepcja pracy w łańcuchach otwartych i zamkniętych, jako wstęp do pracy z osobami z problemami neurologicznymi. Zapobieganie zaniedbaniu połówiczemu. Wykorzystanie treningu funkcjonalnego w rekonwalescencji osób po kontuzjach, w fazie przewlekłej oraz osób z przewlekłą chorobą zwyrodnieniową.</p>	13/6 13/7
7.	<p><u>Interpersonalne uwarunkowania aktywności fizycznej</u></p> <p>Wykłady: Koncepcja Health-Related Fitness w rekreacji. Zasady doboru treści i organizacji kształcenia. Rozwój psychofizyczny i motoryczny dzieci i młodzieży. Przejawy rozwoju i wynikające z nich wskazania do pracy rozwoju. Rodzaje aktywności ruchowej. Ćwiczenia statyczne, dynamiczne. Wykorzystanie ćwiczeń stosowanych w fizjoterapii. Akty ruchowe w ujęciu rozwojowym i kinezyologicznym. Rola muzyki i tańca w procesie w treningu. Prakseologiczny model w rekreacji. Istota i znaczenie podstawowych ogniw. Planowanie procesu nauczania czynności ruchowych osób o różnej sprawności. Indywidualizacja w procesie treningowym. Psychologiczne i społeczno-kulturowe uwarunkowania zachowań konsumentów. Styl życia. Rodzaje osobowości klientów. Różne zachowania klientów. Pojęcie klienta-nabywcy towarów i usług. Standardy profesjonalnej obsługi Klienta.</p> <p>Ćwiczenia: Metodyka nauczania ruchu w przygotowaniu zawodowym trenera personalnego. Podstawowe przyrządy, przybory oraz pomoce techniczne, ich rola i wykorzystanie w treningu. Systematyka ćwiczeń dla potrzeb jednostki treningowej. Podstawowe parametry ćwiczeń pozycja wyjściowa, przebieg ruchu, pozycja końcowa, tempo ćwiczeń, zapis ćwiczeń. Proces nauczania ruchu: ciągi metodyczne i etapy kształtowania nawyku ruchowego. Konspekt jako plan szczegółowy zajęć. Kształtowanie zdolności motorycznych (istota, właściwości oraz przykłady środków metodycznych i dydaktycznych możliwych do wykorzystania w kolejnych etapach rozwoju motorycznego dzieci, młodzieży i dorosłych). Organizacja i prowadzenie jednostki treningowej, elementy organizacji, formy podziału, formy ustawień, formy prowadzenia (frontalna, indywidualna, obwód ćwiczebny, tor przeszkód). Metody realizacji zadań ruchowych – istota, właściwości, przykłady i zastosowanie w treningu metod szczegółowych w zależności od zadań oraz wieku i sprawności klienta (metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa – ścisła, programowanego uczenia się, zabawowa – naśladowcza, zabawowa – klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, programowanego usprawniania się). Komunikacja z Klientem. Profesjonalna obsługa Klienta. Mowa ciała, motywy, postrzeganie, postawy, osobowość, nawyki i zwyczaje, skłonność do ryzyka. Proces komunikowania się, komunikacja interpersonalna, komunikacja werbalna. Kod językowy. Język kobiecy. Komunikacja niewerbalna. Mimika. Gestykulacja. Cechy głosu. Dystans fizyczny. Błędy w kontakcie z klientem</p>	13/6 13/7
8.	<p><u>Diagnostyka funkcjonalna w rekreacji</u></p> <p>Ćwiczenia: Badania diagnostyczne i funkcjonalne. Badanie podmiotowe i przedmiotowe. Ocena długości i obwodów kończyn oraz siły mięśni. Ocena zakresu ruchu w stawach obwodowych i stawach kręgosłupa.. Wybrane testy kliniczne narządu ruchu. Ocena współdziałania układu nerwowo-mięśniowego, diagnostyka stanu tkanek miękkich narządu ruchu oraz poprawności wykonania podstawowych wzorców ruchowych. Ocena postawy ciała. Ocena i monitorowanie sprawności funkcjonalnej osób w różnym wieku. Czynnościowe badania diagnostyczne stosowane w chorobach układu ruchu, krążenia oraz w zespołach bólowych. Rodzaje badań dodatkowych i ich znaczenie w programowaniu treningu zdrowotnego</p>	13/7
9.	<p><u>Trening funkcjonalny</u></p> <p>Omówienie treści przedmiotu i sposobu jego realizacji, przedstawienie wymagań, zasad bezpieczeństwa. Definicje podstawowych zagadnień. Ocena funkcjonalna, wzorce ruchowe. Programowanie treningu. Mobilność (mobility, flexibility) stabilność. Ćwiczenia funkcjonalne z</p>	26/13

	obciążeniem własnego ciała. Ćwiczenia funkcjonalne z użyciem sprzętu pomocniczego. Trening funkcjonalny w wybranych dyscyplinach i zaburzeniach posturalnych.	
10.	<u>Aqua dance</u> Ćwiczenia: Aqua Dance o niskiej intensywności ćwiczeń. Aqua Dance o średniej intensywności ćwiczeń. Aqua Dance o wysokiej intensywności ćwiczeń. Sekwencje/choreografie wzmacniające w Aqua Dance. Aqua Dance z przyborami (np. makarony, aqua dyski, hantle). Formy Aqua Dance dla seniora.	13/7
11.	<u>Turystyka spa i wellness</u> Wykłady: Podstawowe terminy i pojęcia z obszaru turystyki zdrowotnej oraz Spa i Wellness. Segmentacja popytu w turystyce zdrowotnej na tle współczesnych potrzeb zdrowotnych. Trendy w zakresie kształtowania się potrzeb odbiorców usług Spa i Wellness. Modele i produkty turystyki Spa i Wellness oraz ich zastosowanie. Zagospodarowanie turystyczne w zakresie turystyki Spa i Wellness. Wyposażenie obiektów SPA & Wellness. Przykłady ośrodków Spa i Wellness w wybranych regionach Polski i innych krajach europejskich. Turystyka Spa i wellness a istniejące regulacje prawne. Wymogi jakościowe w usługach Spa i Wellness. Ekonomiczne podstawy funkcjonowania i rozwoju ośrodków spa i wellness. Elementy Marketingu Usług Zdrowotnych. Ćwiczenia: Podstawowe pojęcia z zakresu odnowy biologicznej (praca, zmęczenie i regeneracja) oraz znaczenie regeneracji w Spa i Wellness. Rodzaje zabiegów oraz bodźców fizykoterapeutycznych wykorzystywanych w Spa i Wellness (ciepłolecznictwo, zimnolecznictwo, hydroterapia, światłolecznictwo, talasoterapia, fangoterapia). Masaż jako podstawowy element Spa i Wellness. Muzykoterapia oraz techniki relaksacyjne w Spa i Wellness.	13/7 13/6
12.	<u>Prozdrowotne formy turystyki i rekreacji</u> Wykłady: Promocja zdrowia. Aktywność fizyczna ukierunkowana na zdrowie. Parametry prozdrowotnej aktywności fizycznej. Prozdrowotne formy rekreacji. Prozdrowotne formy turystyki. Ćwiczenia: Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm. Efekty krótkoterminowe i długoterminowe prozdrowotnej aktywności ruchowej. Indywidualizacja doboru intensywności i objętości wysiłków fizycznych w zależności od celu. Przykładowe rozwiązania zajęć ruchowych ukierunkowanych na zdrowie. Planowanie prozdrowotnych zajęć ruchowych.	13/6 13/7

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Warunkiem uzyskania zaliczenia z grupy zajęć jest uczestnictwo w zajęciach, aktywny w nich udział (bieżące przygotowanie do zajęć, dyskusja, wykonywanie zadań), uzyskanie pozytywnych ocen z cząstkowych sprawdzianów pisemnych, odpowiedzi, prac pisemnych, prezentacji, projektów i innych form sprawdzania wiedzy i umiejętności, osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie danego przedmiotu.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	312	
Udział w wykładach	104	
Konsultacje	12	
....		
Samodzielna praca studenta:	300	
Przygotowanie prezentacji	120	
Przygotowanie do zaliczenia		
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	180	
Udział w wykładach	104	
Konsultacje	12	
....		
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 624 godziny, co odpowiada 24 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Literatura podstawowa:

- Aagaard M. Dance Fitness. Aagaard, USA, Lulu, 2014.
- Abram M., Kosińska A. Ośrodki spa i wellness : organizacja i funkcjonowanie, Kraków: AWF, 2016.
- Bator A., Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF. Kraków 2000.
- Białek ED. Wellness: zdrowie od-nowa: innowacje w zdrowiu - integralne podejście: inspiracje do całościowej edukacji dla zdrowia, budowania systemu dobrostanu i zdrowia oraz prewencji chorób, Warszawa: Instytut Psychosyntezy Centrum Wspierania Zrównoważonego Rozwoju Człowieka, 2015.
- Boruszczak M. (red.) Turystyka uzdrowiskowa. Stan i perspektywy, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2009.
- Boruszczak M. (red.) Turystyka zdrowotna, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2010.
- Burke L. Clinical Sports Nutrition. 2015
- Cialdini R. Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009
- Cialdini R., Goldstein NJ., Martin SJ. Pakiet: Tak! 50 sekretów nauki perswazji, Laurum, 2012
- Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Część II, AWF, Gdańsk, 1996
- Drabik J. Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. AWFIS, Gdańsk, 2006
- Falkowski A., Tyszka T. Psychologia zachowań konsumenckich, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009
- Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa 2019
- Fugiel J., Postuszny P., Sławińska T., Czajka K.(2017) Motoryczność człowieka. AWF Wrocław.
- Gaworecki WW., Mroczyński Z. Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2008
- Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna: P.H. HAS-MED; 2007
- Groffik D. Aqua fitness. Katowice: Wydawnictwo AWF, 2012.
- Hadzik A. Turystyka i rekreacja uzdrowiskowa. AWF, Katowice 2011.
- Hadzik A. Turystyka zdrowotna uzdrowisk, AWF, Katowice 2009
- Hall CS., Campbell JB., Gardner L. Teorie osobowości, Wydawnictwo Szkolne PWN, 2006
- Jegier A., Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym [W:] Jegier A., Nazar K., Dziak A. (red.) Medycyna sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Warszawa, 2005
- Kantyka J. (red) Wellness jako forma kultury fizycznej i turystyki: aspekty zdrowotne i ekonomiczne. AWF, Katowice 2013.
- Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii, AWF, Kraków, 2001
- Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- Kiwerski J, Fiutko R. (red.) Bóle kręgosłupa. Poradnik dla Ciebie. PZWL Warszawa; 2001.
- Krzystyniak KL. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej: Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu; 2014.
- Kuński H. (2000) Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego. Wydanie II. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź.
- Lewandowska A. Turystyka uzdrowiskowa: materiały do studiowania, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2007.
- Meyers T. Taśmy anatomiczne Meridiany Mięśniowo-Powięziowe dla terapeutów; 2010
- Mikołajec K. Kumulatywny i ostateczny efekt treningu funkcjonalnego u koszykarzy na wysokim poziomie zaawansowania sportowego. AWF, Katowice 2013.
- Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020, Projekt Uchwały Rady Ministrów z dnia 15.05.2015r
- Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice, Katowice 2017
- Nowotny J. Podstawy fizjoterapii: teoria, metodyka, praktyka. Cz. 1. AWF, Katowice 2000
- Panasiuk A. Ekonomia turystyki i rekreacji. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- Panasiuk A. Rynek turystyczny. Difin, Warszawa 2014.
- Piotrowska-Całka E. Aqua fitness : wprowadzenie metodyczne. Warszawa: Wydaw. AWF, 2013.
- Ronikier A (red.). Diagnostyka funkcjonalna w fizjoterapii. Warszawa, 2012.
- Ryguła I(2002) Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice.
- Sallmann N. Megatrend Wellness & Spa dla rynku usług wolnego czasu i hotelarstwa w XXI w. Polska, Akademia Gościnności, Warszawa 2010.
- Sieroń A., Stanek A. (red) Wellness, spa, anti-aging. Wyd. 1. Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, 2015.
- Starret K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. 2015
- Strelau J. (red) Psychologia. T. 2, Psychologia ogólna. - Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000. - S. 683-719 : Temperament.
- Suchecka J. Ekonomia zdrowia i opieki zdrowotnej". Wolters Kluwer, Warszawa 2010
- Szeligowski P.: Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Wydawnictwo AHA, Łódź 2012.

Szromek A.R., *Uzdrowiska i ich znaczenie w gospodarce turystycznej*, Proksenia, Kraków 2010.
Ustawa z dnia 28 lipca 2005 r. o lecznictwie uzdrowiskowym, uzdrowiskach i obszarach ochrony uzdrowiskowej oraz o gminach uzdrowiskowych.
Zajęc A., Waśkiewicz Z., Chmura J.: *Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych*. AWF, Katowice 2013.
Zajęc A., Wilk., Poprzącki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: *Współczesny trening siły mięśniowej*. AWF, Katowice 2010.
Zembaty A. (red) *Kinezyterapia. T. 1, Zarys podstaw teoretycznych i diagnostyka kinezyterapii*. Kraków, 2002

Literatura uzupełniająca:

Bean A. *Żywność w sporcie*. 2019
Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A. (red.) *Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii*. Kraków 2012: Akademia Wychowania Fizycznego.
Błaszczak E. *Podróże po zdrowiu i urodę : 130 uzdrowisk, ośrodków wellness i SPA w Polsce i za granicą*
Boyle M. *Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes*. On Target Publications, Santa Cruz, California 2014.
Boyle M.: *Functional Training for Sport*. Human Kinetics, 2004.
Cholewa J. Kunicki M., Cholewa J. (red.) *Aktywność fizyczna a sprawność funkcjonalna*. Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Racibórz, 2018.
Collins A. *The complete guide to functional training*. Bloomsbury Publishing Plc, London 2012.
Czerw A. *Marketing w ochronie zdrowia*, Difin, Warszawa 2010.
Dąbrowska-Zielińska K, Wołk-Musiak E., *Turystyka uzdrowiskowa w Polsce i na świecie – Perspektywy rozwoju SPA i Wellnes w Polsce*, Inżynieria Ekologiczna Nr 30, 2012.
Dryglas D. *Kształtowanie produktu turystycznego uzdrowisk w Polsce*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
Grochmal S. *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*. PZWL 1993
Jeukendrup A. *Sports Nutrition: From Lab to Kitchen*. 2010
Kraśński Z. *Rynek usług uzdrowiskowych w Polsce*. Holding Edukacyjny-Paweł Pietrzyk Sp. Z o.o., Poznań 2001.
Kraś J., *Istota i znaczenie turystyki uzdrowiskowej w Polsce*, *Seminare*, tom 29, Uniwersytet Rzeszowski 2011.
Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Medsport press. Warszawa 2002
Marcinkowski M., *Osobliwości aktywności ruchowej jako komponenty zdrowego stylu życia*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Wydawnictwo promocyjne Albatros, Szczecin, 2005, tom 9, s. 446-451.
Mika T., Kasprzak W. *Fizykoterapia: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; wyd.4, 2006*.
Nojszewska E. *System ochrony zdrowia w Polsce*. Wolters Kluwer S.A. Warszawa 2011.
Nowotarska-Romaniak B. *Marketing usług zdrowotnych*. Wolters Kluwer, Warszawa 2013
Rudawska I. *Podstawy marketingu usług zdrowotnych*, [w:] Kautsch M. (red.). *Zarządzanie w opiece zdrowotnej. Nowe wyzwania*. Wolters Kluwer Polska – OFICYNA, Warszawa 2010.
Schleip R., Thomas F., Chaitow L. *Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*. Edra Urban & Partner 2020.
Słońska Z., Misiura M., *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*, Agencja Promo-Lider, Warszawa, 1993
Smith M., Puczkó L. *Health, tourism and hospitality : spas, wellness and medical travel*. - 2nd ed. - London ; New York: Routledge Taylor & Francis Group, cop. 2014.
Szopa J., Młeczko E., Żak S. (1996) *Podstawy antropomotoryki*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa-Kraków.
Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców*, COS, Warszawa, 2001.
Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasińska I. *Metodyczne podstawy aqua fitness*. Wrocław: "AquaFit", 2010
http://www.e-kurort.pl/kierunki_lecznicze_uzdrowisk.htm
<http://www.mz.gov.pl/leczenie/lecznictwo-uzdrowiskowe/>
<http://www2.mz.gov.pl/wwwmz/index>
<https://portal.abczdrowie.pl/wellness>

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający/odpowieź	Prezentacja/praca grupowa/zaliczenie praktyczne	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	X	X	X
W02	X	X	X
W03	X	X	X
W04	X	X	
W05	X		
W06	X		
W07	X	X	X
W08	X	X	
W09		X	X
W10	X		X
U01		X	
U02		X	
U03	X	X	X
U04		X	X
U05	X	X	X
U06	X	X	X
U07	X	X	X
U08		X	X
U09		X	X
U10	X	X	X
U11	X	X	
K01		X	X
K02		X	X
K03		X	X
K04		X	X
K05	X		
K06	X	X	X
K07			X
K08		X	X

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty											
	Funkcjonowanie podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej	Rekreacyjny trening zdrowotny	Metody i środki treningowe w rekreacji	Żywnienie i suplementacja	Turystyka uzdrowisko-wa	Kinezyprofi-laktyka narządu ruchu	Interperso-nalne uwarunko-wania aktywności fizycznej	Diagnosty-ka funkcjonal-na w rekreacji	Trening funkcjonal-ny	Aqua dance	Turystyka spa i wellness	Prozdrowo-tne formy turystyki i rekreacji
W01		X	X		X	X		X	X	X	X	X
W02		X		X	X			X	X			
W03		X	X	X				X				
W04											X	X
W05							X					
W06							X					
W07	X				X		X				X	
W08	X											
W09	X										X	
W10										X		X

