

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>ODNOWA BIOLOGICZNA I WELLNESS</b>		2. punkty ECTS	
		<b>3</b>	
		3. kod ECTS	
		<b>S/N1KOS-F-OBIOL-IV</b>	
4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>		5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: <b>IV</b>		7. Stopień: <b>studia I stopnia</b>	
8. Forma studiów: <b>studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		9. Język wykładowy: <b>polski</b>	
10. Status modułu: <b>fakultatywny</b>		11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b>	
12. Grupa: <b>moduły do wyboru</b>			
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne		15. Sposób realizacji zajęć
<b>wykład</b>	<b>wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny</b>		<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
<b>ćwiczenia audytoryjne/ ćwiczenia warsztatowe</b>	<b>ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków/ pogadanka/ uczenie się przez odkrywanie/ praca w parach/ metoda sytuacyjna/ burza mózgów</b>		<b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych / zajęcia prowadzone w sali fitness/ zajęcia prowadzone w pracowni specjalistycznej</b>
16. Cele i zadania modułu: 1. Uzyskanie elementarnej wiedzy z zakresu zagadnień dotyczących pojęcia odnowy biologicznej oraz stosowanych w procesach odnowy biologicznej czynników fizykalnych. 2. Nabyte podczas zajęć wiedza i umiejętności mają zostać wykorzystane przez przyszłych absolwentów do przeprowadzania zabiegów kosmetycznych w celu holistycznej opieki nad klientem.			
17. Wymagania formalne: 1. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń. 2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.			
18. Wymagania wstępne: 1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka. 2. Zapoznanie się z obowiązującymi instrukcjami BHP oraz zasadami pracy i zapewnienia bezpieczeństwa w sali fitness oraz pracowni specjalistycznej.			
19. Treści programowe:			
lp.	<b>W - wykład / K - konwersatorium:</b>		
<b>W1</b>	Cele, zadania, środki i metody odnowy biologicznej. Medyczne aspekty odnowy biologicznej.		
<b>W2</b>	Pojęcie wysiłku fizycznego. Fizjologia pracy mięśniowej. Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.		
<b>W3</b>	Pojęcie zmęczenia fizycznego i psychicznego. Determinanty fizjologiczne zmęczenia.		
<b>W4</b>	Pojęcie wypoczynku. Uwarunkowania fizjologiczne wypoczynku.		
<b>W5</b>	Podstawy fizyczne, wpływ fizjologiczny, wskazania i przeciwwskazania do stosowania metod fizjoterapeutycznych w odnowie biologicznej w sporcie i w rekreacji ruchowej (termoterapia, hydroterapia, masaż, balneoterapia, krenoterapia, klimatoterapia).		
<b>W6</b>	Diety i suplementacja w odnowie biologicznej.		
lp.	<b>C – ćwiczenia/ CW - ćwiczenia warsztatowe:</b>		
<b>C1</b>	Rola kosmetologa w odnowie biologicznej osób aktywnych fizycznie oraz sportowców.		

C2/C W2	Przeciwdziałanie skutkom przeciążenia i wspomaganie procesów leczenia urazów.	
C3/C W3	Techniki rozluźniania mięśniowego. Streching jako forma relaksacji organizmu.	
C4/C W4	Przegląd metod psychoregulacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej.	
C5/C W5	Przegląd zabiegów wspomagających regenerację tkanek po urazach.	
C6/C W6	Przegląd zabiegów wspomagających wchłanianie krwiaków i wysięków pourazowych.	
C7/C W7	Programowanie zabiegów fizykalnych we wspomaganiu pracy i wypoczynku.	
20. Zakładane efekty uczenia się:		
<b>Wiedza:</b> zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
<b>Efekt uczenia się - WIEDZA</b>		
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:	
01	zna i opisuje zasady zdrowego stylu życia oraz rozumie korzyści płynące z aktywności fizycznej.	
02	zna podstawowe pojęcia odnowy biologicznej oraz jej wpływ na procesy wypoczynkowe.	
03	zna oddziaływanie poszczególnych metod fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej oraz potrafi je wykorzystać zgodnie ze wskazaniami.	
04	rozpoznaje podstawowe objawy pospolitych przeciążeń i urazów sportowych oraz sposoby ich zapobiegania.	
<b>Umiejętności:</b> zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
<b>Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI</b>		
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:	
05	potrafi podjąć działania profilaktyczne, terapeutyczne oraz edukacyjne związane z odnową biologiczną, które stanowią odpowiedź na indywidualne potrzeby klienta.	
06	potrafi szczegółowo i rzetelnie wytłumaczyć klientowi mechanizmy i konsekwencje związane z takimi pojęciami, jak „zmęczenie” i przemęczenie”.	
<b>Kompetencje społeczne:</b> zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania		
<b>Efekt uczenia się - KOMPETENCJE</b>		
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:	
07	dba o dobro i zdrowie klienta z poszanowaniem wszystkich jego praw i przywilejów.	
08	rozumie konieczność współpracy z zespołem specjalistów w indywidualnych/ trudnych przypadkach swoich klientów.	
20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:		
Nr efektu modułowego	Symbol EKK	
01	KK1P_W02	
02	KK1P_W02	
03	KK1P_W25, KK1P_W26	
04	KK1P_W16	
05	KK1P_U18	
06	KK1P_U20	
07	KK1P_K09	
08	KK1P_K03	
21. Sposoby oceny:		
F – formująca: F1 – projekt do samodzielnego wykonania F6 – ocena bieżąca	P – podsumowująca: P3-średnia ocen zdobytych w czasie semestru P4-zaliczenie na ocenę	
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:		
Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	W1-W6, C1-C7/CW1-CW7	F1, F6, P3, P4
02	W1-W6	F1, F6, P3, P4
03	W5, C2-C7/CW2-CW7	F1, F6, P3, P4

04	C1-C2, CW1-CW2	F1, F6, P3
05	C1-C7/CW1-CW7	F1, F6, P3
06	W1-W6, C1-C7/CW1-CW7	F1, F6, P3, P4
07	W1-W6, C1-C7/CW1-CW7	F1, F6, P3, P4
08	W1-W6, C1-C7/CW1-CW7	F1, F6, P3, P4

**23. Warunek zaliczenia modułu:**

Na ocenę końcową z modułu *Odnova biologiczna i wellness* mają wpływ następujące składowe:

- Ocena z zaliczenia ćwiczeń (25% oceny średniej ważonej), na które składa się:
  - frekwencja na zajęciach w wymiarze zgodnym z Regulaminem studiów;
  - ocena z aktywności/ realizacji zadań podczas ćwiczeń;
  - ocena z opracowanego projektu wraz z zreferowaniem jego treści.
- Ocena z testu obejmującego wiedzę ze wszystkich zagadnień poruszanych podczas wykładów i ćwiczeń (75% oceny średniej ważonej).

❖ Uzyskanie pozytywnej oceny końcowej jest uwarunkowane uzyskaniem wszystkich ocen pozytywnych lub zaliczeń bez oceny z ww. aspektów pracy studenta.

❖ Ponadwymiarowe i nieusprawiedliwione nieobecności będą skutkowały obniżeniem oceny końcowej o 1 stopień.

**24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:**

Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
75 h	75 h	3 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,2 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]	1,04 ECTS [w tym 0,4 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		1,8 ECTS	1,96 ECTS

**25. Wykaz literatury podstawowej** (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)

- Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnova biologiczna, Katowice 2007.
- Kasprzak W., Mańkowski A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa 2017.
- Birch K., McLaren D., George K., Fizjologia sportu. Krótkie wykłady, Warszawa 2021.
- Donatelli R.A., Rehabilitacja w sporcie, Wrocław 2022.

**26. Wykaz literatury uzupełniającej:**

- Pawelec R., Szczuka E., Laber W., Metodyka masażu w odnowie biologicznej, Wrocław 2011.
- Dziak A., Tajara S., Urazy i uszkodzenia w sporcie, Kraków 2019.