

## 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.	

<b>C2/C W2</b>	Przeciwdziałanie skutkom przeciążenia i wspomaganie procesów leczenia urazów.
<b>C3/C W3</b>	Techniki rozluźniania mięśniowego. Streching jako forma relaksacji organizmu.
<b>C4/C W4</b>	Przegląd metod psychoregulacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej.
<b>C5/C W5</b>	Przegląd zabiegów wspomagających regenerację tkanek po urazach.
<b>C6/C W6</b>	Przegląd zabiegów wspomagających wchłanianie krwiaków i wysięków pourazowych.
<b>C7/C W7</b>	Programowanie zabiegów fizykalnych we wspomaganiu pracy i wypoczynku.

#### 20. Zakładane efekty uczenia się:

**Wiedza:** zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej

Efekt uczenia się - WIEDZA	
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>01</b>	zna i opisuje zasady zdrowego stylu życia oraz rozumie korzyści płynące z aktywności fizycznej.
<b>02</b>	zna podstawowe pojęcia odnowy biologicznej oraz jej wpływ na procesy wypoczynkowe.
<b>03</b>	zna oddziaływanie poszczególnych metod fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej oraz potrafi je wykorzystać zgodnie ze wskazaniami.
<b>04</b>	rozpoznaje podstawowe objawy pospolitych przeciążeń i urazów sportowych oraz sposoby ich zapobiegania.

**Umiejętności:** zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej

Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI	
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>05</b>	potrafi podjąć działania profilaktyczne, terapeutyczne oraz edukacyjne związane z odnową biologiczną, które stanowią odpowiedź na indywidualne potrzeby klienta.
<b>06</b>	potrafi szczegółowo i rzetelnie wytłumaczyć klientowi mechanizmy i konsekwencje związane z takimi pojęciami, jak „zmęczenie” i przemęczenie”.

**Kompetencje społeczne:** zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania

Efekt uczenia się - KOMPETENCJE	
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>07</b>	dba o dobro i zdrowie klienta z poszanowaniem wszystkich jego praw i przywilejów.
<b>08</b>	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
<b>01</b>	KK1P_W02
<b>02</b>	KK1P_W02
<b>03</b>	KK1P_W25, KK1P_W26
<b>04</b>	KK1P_W16
<b>05</b>	KK1P_U18
<b>06</b>	KK1P_U20
<b>07</b>	KK1P_K09
<b>08</b>	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
<b>01</b>	W1-W6, C1-C7/CW1-CW7	F1, F6, P3, P4
<b>02</b>	W1-W6	F1, F6, P3, P4
<b>03</b>	W5, C2-C7/CW2-CW7	F1, F6, P3, P4

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

**23. Warunek zaliczenia modułu:**

Na ocenę końcową z modułu *Odnowa 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 opracowanej samodzielnie przez studenta prezentacji multimedialnej lub notatki na wybrany temat.
  - 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:**

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

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

- Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa 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.