

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE						
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ						
Kierunek studiów:		Kosmetologia				
Poziom studiów:		pierwszego stopnia				
Profil studiów:		praktyczny				
Forma studiów:		stacjonarne/niestacjonarne				
Nazwa modułu:		Nowoczesne metody kształtowania sylwetki				
Rodzaj modułu:		obowiązkowy				
Język wykładowy:		Język polski				
Rok studiów:	3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:				
Semestr:	5	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	30/18		30/18		
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną				
Wymagania wstępne:		Znajomość podstaw anatomii i biomechaniki, kosmetologii pielęgnacyjnej i estetycznej.				
II. CELE KSZTAŁCENIA						
Cele kształcenia:						
Cel: Nabycie praktycznych umiejętności modelowania ciała przy pomocy wybranych metod.						
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW						
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:			Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
wiedzy:						
1.	Posiada wiedzę z zakresu zasad zdrowego stylu życia oraz przedstawia różne formy aktywności fizycznej i kształtowania prawidłowej sylwetki.			K1K_W14	Ustny sprawdzian wiedzy	
umiejętności:						
1.	Przedstawia zasady i zachowania prozdrowotne w sferze fizycznej, a także zachęca klienta do stosowania ćwiczeń kształtujących kondycję i prawidłową sylwetkę.			K1K_U21	Ustny sprawdzian wiedzy	
kompetencji społecznych:						
1.	Demonstruje i promuje prawidłowe zachowania i postawy zdrowotne, we wszystkich jego aspektach.			K1K_K05	Przygotowanie prezentacji/projektu, obserwacja postaw studenta	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE						
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)						
Wykłady						
Kod	Tematyka zajęć					Liczba godzin S/N
Wykład 1	Aktywność fizyczna - wybrane formy i metody w kształtowaniu sylwetki.					2/2
Wykład 2	Podstawy kształtowania zdolności motorycznych.					2/2
Wykład 3	Trening ukierunkowany na kształtowanie sylwetki - wybrane zagadnienia.					4/2
Wykład 4	Kształtowanie sylwetki i prawidłowa postawa w odniesieniu do różnych grup wiekowych.					2/2
Wykład 5	Techniki pielęgnacji ciała wykorzystywane zarówno w gabinetach kosmetycznych jak i sektorze wellness i SPA.					2/1
Wykład 6	Hydroterapia i zabiegi ciepło-zimno.					2/1

Wykład 7	Zastosowanie aromaterapii i muzykoterapii w praktyce podczas wykonywania poszczególnych technik zabiegowych.	2/1
Wykład 8	Rola kosmetologa w edukacji klientów.	2/1
Wykład 9	Stosowanie suplementów diety w kształtowaniu sylwetki.	2/1
Wykład 10	Suplementy diety wspomagające odchudzanie – przykładowe preparaty.	2/1
Wykład 11	Zasady, wskazania, przeciwwskazania do zabiegów z dziedziny medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej zmniejszających otyłość, rozstępy, cellulit i inne defekty w obrębie ciała.	4/2
Wykład 12	Zabiegi kosmetyczne wykonywane w obrębie ciała w celu poprawy estetyki skóry i sylwetki.	4/2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Ćwiczenia 1	Zabiegi kosmetyczne kształtujące sylwetkę: endermologia.	5/3
Ćwiczenia 2	Zabiegi kosmetyczne kształtujące sylwetkę: masaż pneumatyczny, presoterapia, masaż bańką chińską.	5/3
Ćwiczenia 3	Zabiegi kosmetyczne kształtujące sylwetkę: kriolipoliza.	5/3
Ćwiczenia 4	Zabiegi kosmetyczne kształtujące sylwetkę: fale ultradźwiękowe.	5/3
Ćwiczenia 5	Zabiegi kosmetyczne kształtujące sylwetkę: radiofrekwencja.	5/3
Ćwiczenia 6	Aktywność fizyczna w kształtowaniu sylwetki.	5/3
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: wykład informacyjny, dyskusja, demonstracje ćwiczeń, metody aktywizujące, praca w małych grupach 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: projektor/tablica, sprzęt medyczny, sprzęt sportowo-rekreacyjny		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Sposób zaliczenia: zaliczenie z oceną 2. Formy zaliczenia: ustny sprawdzian wiedzy, aktywność na zajęciach, przygotowanie prezentacji/projektu/pokazu, obserwacja postaw studenta 3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)		60/36
Udział w wykładach		30/18
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)		30/18
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)		25/49
Przygotowanie do wykładu		5/10
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)		10/20
Przygotowanie do egzaminu		-
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia)		10/19
Łączna liczba godzin		85
Punkty ECTS za moduł		3
VIII. ZALECANA LITERATURA		
Literatura podstawowa: 1. Fugiel J, Czajka K, Poślusznny P, Sławińska T. Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. MedPharm, Wrocław, 2017. 2. Górski J, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2006.		

Literatura uzupełniająca:

1. Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.