

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:		Odnowa biologiczna i psychosomatyczna				
Rodzaj modułu:		obowiązkowy				
Język wykładowy:		Język polski				
Rok studiów:	2, 3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:				
Semestr:	4, 5	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS ogółem:	6	45/27		40/25		
Forma zaliczenia:		Egzamin				
Wymagania wstępne:		Wiedza i umiejętności z psychologii, fizjologii, kosmetologii pielęgnacyjnej, estetycznej.				
II. CELE KSZTAŁCENIA						
Cele kształcenia:						
Cel 1: Zapoznanie studentów z metodami, formami i środkami odnowy biologicznej oraz metodami przyspieszenia regeneracji organizmu.						
Cel 2: Zapoznanie studenta z metodami obniżania stresu i napięcia.						
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, prawidłowego żywienia oraz różnych form aktywności fizycznej i kształtowania prawidłowej sylwetki			K1K_W14	Egzamin pisemny	
2.	Zna metody fizjoterapeutyczne oraz aparaturę mającą zastosowanie w procesie odnowy biologicznej.			K1K_W21	Egzamin pisemny	
3.	Definiuje prawidłowe zachowania zdrowotne oraz metody zapobiegania otyłości i zmniejszania podskórnych zasobów tkanki tłuszczowej.			K1K_W24	Egzamin pisemny	
umiejętności:						
1.	Stosuje określone techniki fizjoterapeutyczne mające zastosowanie w odnowie biologicznej.			K1K_U10	Ocena zadania praktycznego	
2.	Promuje zdrowy styl życia w sferze fizycznej i psychicznej, zachęca do higienicznego trybu życia, do stosowania ćwiczeń kształtujących kondycję i prawidłową sylwetkę.			K1K_U21	Ocena zadania praktycznego	
kompetencji społecznych:						
1.	Demonstruje prawidłowe zachowania i postawy zdrowotne.			K1K_K05	Ocena postaw studenta	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE						
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)						
Wykład						
Kod	Tematyka zajęć					Liczba godzin S/N
Wykład 1	Pojęcie odnowy biologicznej. Zabiegi przyspieszające regenerację organizmu na przestrzeni wieków.					3/2
Wykład 2	Bioregeneracja jako działania interdyscyplinarne.					4/2

Wykład 3	Biochemia odnowy biologicznej	8/4
Wykład 4	Aktywizacja procesów wypoczynkowych.	5/3
Wykład 5	Działanie gospodarki endokrynej w odnowie biologicznej.	5/3
Wykład 6	Profilaktyka i zmniejszenie skutków przeciążeń pierwotnych	2/1
Wykład 7	Cele odnowy biologicznej, formy i metody.	5/3
Wykład 8	Środki odnowy biologicznej.	10/7
Wykład 9	Środki specjalne: trening wysokogórski, niedotlenienie, elektrostymulacja, masaż baryczny, masaż magnetyczny.	3/2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Ćwiczenia 1	Zabiegi fizykalne z zakresu wodolecznictwa - wyjazd studyjny.	10/3
Ćwiczenia 2	Mechanoterapia, masaż sauna, kąpiele solankowe, grotty solne, metody rozgrzewające - wyjazd studyjny.	10/2
Ćwiczenia 3	Profilaktyka i zmniejszenie skutków przeciążeń pierwotnych..	2/1
Ćwiczenia 4	Hartowanie (uodparnianie) organizmu w warunkach środowiskowych poprzez pobudzenie układu odpornościowego i odporności psychofizjologicznej osoby	2/1
Ćwiczenia 5	Aparatura stosowana w odnowie biologicznej	2/1
Ćwiczenia 6	Masaż klasyczny, segmentarny, sportowy w odnowie biologicznej - ćwiczenia w parach	4/2
Ćwiczenia 7	Laseroterapia i magnoterapia w odnowie biologicznej - ćwiczenia w parach, pokaz.	2/1
Ćwiczenia 8	Światłolecznictwo w odnowie biologicznej.	2/1
Ćwiczenia 9	Krioterapia i ultradźwięki w odnowie biologicznej.	2/1
Ćwiczenia 10	Trening autogeny Shultza, Jacobsona – prowadzenie przez studenta.	2/1
Ćwiczenia 11	Inne metody relaksacji – ćwiczenia w grupie.	2/1
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: wykład informacyjny, dyskusja, zajęcia praktyczne, demonstracje, praca w grupach 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: projektor/tablica, sprzęt medyczny, sprzęt sportowo-rekreacyjny		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Sposób zaliczenia: zaliczenie z oceną, egzamin 2. Formy zaliczenia: egzamin pisemny (test), udział w dyskusji, aktywność na zajęciach, ocena zadania praktycznego, 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)	85/52	
Udział w wykładach	45/27	
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	40/25	
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	55/88	
Przygotowanie do wykładu	10/20	
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)	10/20	
Przygotowanie do egzaminu	20/25	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia)	15/23	
Łączna liczba godzin	140	

Punkty ECTS za moduł	6
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: 1. Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017. 2. Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Wydawnictwo: BIOSPORT, 2011. 3. Czasopisma branżowe.	
Literatura uzupełniająca: 1. Ciechanowska K., Weber-Rajek M., Sikorska J., Bułatowicz I., Radzimińska A., Strojek K., Zukow W. Metody odnowy biologicznej w sporcie, Journal Of Health Sciences, 2014, 4(7), 241-252.	