KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU							
Kierunek studiów:		**KOSMETOLOGIA**					
Poziom studiów:		studia pierwszego stopnia					
Profil studiów:		praktyczny					
Forma studiów:		niestacjonarne					
Nazwa modułu:		**Kształtowanie sylwetki i odnowa biologiczna**					
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego					
Język wykładowy:		Język polski*					
Rok studiów:	2,3	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	4,5	Wykład	Ćwiczenia				
Liczba punktów ECTS ogółem:	**4**	12	30				
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną, egzamin					
Wymagania wstępne:		Wiedza i umiejętności z zakresu anatomii, biomechaniki i kosmetologii pielęgnacyjnej.					

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Nabycie praktycznych umiejętności modelowania ciała przy pomocy wybranych metod. **Cel 2:** Zapoznanie z metodami, formami i środkami odnowy biologicznej oraz przyspieszenia regeneracji organizmu.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
W01	posiada wiedzę z zakresu zasad zdrowego stylu życia oraz przedstawia różne formy aktywności fizycznej i kształtowania prawidłowej sylwetki.	K1K_W14
W02	posiada wiedzę z zakresu zasad zdrowego stylu życia, prawidłowego żywienia oraz różnych form aktywności fizycznej i kształtowania prawidłowej sylwetki	K1K_W14
W03	zna metody fizjoterapeutyczne oraz aparaturę mającą zastosowanie w procesie odnowy biologicznej.	K1K_W21
W04	definiuje prawidłowe zachowania zdrowotne oraz metody zapobiegania otyłości i zmniejszania podskórnych zasobów tkanki tłuszczowej.	K1K_W24
umiejętności:		
U01	przedstawia zasady i zachowania prozdrowotne w sferze fizycznej, a także zachęca klienta do stosowania ćwiczeń kształtujących kondycję i prawidłową sylwetkę.	K1K_U03
U02	stosuje określone techniki fizjoterapeutyczne mające zastosowanie w odnowie biologicznej.	K1K_U10
U03	promuje zdrowy styl życia w sferze fizycznej i psychicznej, zachęca do higienicznego trybu życia, do stosowania ćwiczeń kształtujących kondycję i prawidłowa sylwetkę.	K1K_U21
kompetencji społecznych:		
K01	demonstruje i promuje prawidłowe zachowania i postawy zdrowotne, we wszystkich jego aspektach.	K1K_K05
K02	demonstruje prawidłowe zachowania i postawy zdrowotne.	K1K_K05

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N

w1	Przedstawienie treści modulu. Aktywność fizyczna - wybrane formy i metody w kształtowaniu sylwetki.Podstawy kształtowania zdolności motorycznych. Trening ukierunkowany na kształtowanie sylwetki - wybrane zagadnienia. Kształtowanie sylwetki i prawidłowa postawa w odniesieniu do różnych grup wiekowych.	2
w2	Techniki pielęgnacji ciała wykorzystywane zarówno w gabinetach kosmetycznych jak i sektorze wellness oraz SPA. Hydroterapia i zabiegi ciepło-zimno. Zabiegi kosmetologiczne wykonywane w obrębie ciała w celu poprawy estetyki skóry i sylwetki. Rola kosmetologa w edukacji klientów. Zastosowanie aromaterapii i muzykoterapii w praktyce podczas wykonywania poszczególnych technik zabiegowych.	3
w3	Stosowanie suplementów diety w kształtowaniu sylwetki. Przykładowe preparaty wspomagające odchudzanie. Zasady, wskazania, przeciwwskazania do zabiegów z dziedziny medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej zmniejszających otyłość, rozstępy, cellulit i inne defekty w obrębie ciała. Pojęcie odnowy biologicznej. Zabiegi przyspieszające regenerację organizmu na przestrzeni wieków. Bioregeneracja jako działania interdyscyplinarne.	3
w4	Biochemia odnowy biologicznej. Profilaktyka i zmniejszenie skutków przeciążeń pierwotnych. Aktywizacja procesów wypoczynkowych. Cele odnowy biologicznej, formy i metody. Przegląd środków i narzędzi.	2
w5	Działanie gospodarki endokrynnej w odnowie biologicznej. Środki specjalne: trening wysokogórski, niedotlenienie, elektrostymulacja, masaż baryczny, masaż magnetyczny.	2

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N
ćw1	Zapoznanie z regulaminem pracowni i zasadmi BHP. Zabiegi kosmetologiczne kształtujące sylwetkę: endermologia.	2
ćw2	Zabiegi kosmetologiczne kształtujące sylwetkę: masaż pneumatyczny, presoterapia, masaż bańką chińską.	2
ćw3	Zabiegi kosmetologiczne kształtujące sylwetkę: kriolipoliza.	2
ćw4	Zabiegi kosmetologiczne kształtujące sylwetkę: fale ultradźwiękowe.	2
ćw5	Zabiegi kosmetologiczne kształtujące sylwetkę: radiofrekwencja.	2
ćw6	Zabiegi fizykalne z zakresu wodolecznictwa.	2
ćw7	Mechanoterapia, masaż sauna, kąpiele solankowe, groty solne, metody rozgrzewające - wyjazd studyjny.	2
ćw8	Profilaktyka i zmniejszenie skutków przeciążeń pierwotnych..	2
ćw9	Hartowanie organizmu w warunkach środowiskowych poprzez pobudzanie układu odpornościowego i odporności psychofizjologicznej osoby	2
ćw10	Aparatura stosowana w odnowie biologicznej	2
ćw11	Masaż klasyczny, segmentarny, sportowy w odnowie biologicznej - ćwiczenia w parach	2
ćw12	Laseroterapia i magnoterapia w odnowie biologicznej - ćwiczenia w parach, pokaz.	2
ćw13	Światłolecznictwo w odnowie biologicznej.	2
ćw14	Krioterapia i ultradźwięki w odnowie biologicznej.	2
ćw15	Trening autogenny Shultza, Jacobsona i inne metody relaksacji - ćwiczenia.	2

1. **Metody kształcenia:**
Wykład: wykład informacyjny i problemowy.
Ćwiczenia: metoda problemowa, studium przypadku, obserwacja i opis modeli anatomicznych
2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:
• Prezentacja multimedialna, tablica, sprzęt medyczny, sprzęt sportowo-rekreacyjny.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:
Wykład: zaliczenie z oceną, egzamin
Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Wykład:
• pisemny test wiedzy - kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71%-80% - ocena dobra, • 81%-90% - ocena dobra plus, • 91%-100% - ocena bardzo dobra
• obserwacja i ocena postaw studenta

Ćwiczenia:
• realizacja zadań w trybie indywidualnym i zespołowym, zaangażowanie podczas ćwiczeń, określony zakres pracy i czas realizacji, zwięzły opis celu, realizacji i podsumowanie zadania, udział czynny w dyskusji, wnioski z praktycznym uwzględnieniem zdobytych umiejętności
• obserwacja i ocena postaw studenta

3. **Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne** określane 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)	42
Udział w wykładach	12
Udział w ćwiczeniach	30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	30
Przygotowanie do ćwiczeń	23
Przygotowanie do egzaminu	45
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	35
Łączna liczba godzin	175
Punkty ECTS za moduł	7

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Górski J, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2006.
2. Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.
3. Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Wydawnictwo: BIOSPORT, 2011.

Literatura uzupełniająca:

1. Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.
2. 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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)