

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: ODNOWA BIOLOGICZNA		2. punkty ECTS	
		4	
		3. kod ECTS	
		S/N1KOS-F-OBIOL-V	
4. Kierunek studiów: Kosmetologia		5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: V		7. Stopień: studia I stopnia	
8. Forma studiów: studia stacjonarne/niestacjonarne		9. Język wykładowy: polski	
10. Status modułu: fakultatywny		11. Sposób zaliczenia: zaliczenie	
12. Grupa: moduły do wyboru			
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne		15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny		zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia audytoryjne	ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków/ dyskusja/ metoda projektów – prezentacje multimedialne		zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych
16. Cele i zadania modułu:			
1. Uzyskanie elementarnej wiedzy z zakresu zagadnień dotyczących pojęcia odnowy biologicznej i 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 audytoryjnych.			
2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.			
18. Wymagania wstępne:			
1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka.			
19. Treści programowe:			
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:		
W1	Definicja i ewolucja odnowy biologicznej. Podział metod. Prozdrowotne cechy klimatu w Polsce.		
W2	Pojęcie wysiłku fizycznego. Fizjologia pracy mięśniowej.		
W3	Pojęcie zmęczenia fizycznego i psychicznego. Determinanty fizjologiczne zmęczenia.		
W4	Pojęcie wypoczynku. Uwarunkowania fizjologiczne wypoczynku. Sen jako podstawa wypoczynku biernego.		
W5	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).		
W6	Wybrane urazy i zmiany przeciążeniowe wynikające z uprawiania sportu i rekreacji ruchowej. Profilaktyka i promocja w odnowie biologicznej.		
lp.	C - ćwiczenia / L - laboratorium:		
C1	Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka. Przykłady ćwiczeń.		
C2	Aktywność fizyczna kobiet. Aktywność fizyczna mężczyzn. Organizacja i tworzenie planów.		

C3	Tworzenie planów odnowy biologicznej dla pobytów 1-dniowych, 2-dniowych, 3-dniowych, tygodniowych, zgrupowaniach sportowych.
C4	Wybrane metody treningu relaksacyjnego. Sen jako podstawa wypoczynku biernego.
C5	Diety i suplementacja w aktywności fizycznej – propozycje zastosowań. Zasady i przykłady zastosowań kinesjotapingu – zasady i przykłady zastosowań.
C6	Zastosowanie metod fizykalnych odnowy biologicznej w podstawowych aktywnościach rekreacyjnych np. pływanie, kolarstwo, biegi, Nordic Walking.

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*

Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA 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.

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

Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI 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”.

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

Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE 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_W09
02	KK1P_W09
03	KK1P_W26
04	KK1P_W16
05	KK1P_U18
06	KK1P_U02
07	KK1P_K09
08	KK1P_K02

21. Sposoby oceny:

F – formująca:

F2 – prezentacja
F5 – odpowiedź ustna
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-C6	F2, F5, F6, P3, P4
02	W1, W3-W4, C3-C5	F2, F5, F6, P3, P4
03	W5-W6, C3, C6	F2, F5, F6, P3, P4
04	W5-W6, C3-C6	F2, F5, F6, P3, P4
05	W1-W6, C1-C6	F2, F5, F6, P3, P4
06	W1-W6, C1-C6	F2, F5, F6, P3, P4

07	W1-W6, C1-C6	F2, F5, F6, P3, P4
08	W1-W6, C1-C6	F2, F5, F6, P3, P4

23. Warunek zaliczenia modułu:

Na ocenę końcową z modułu Odnowa biologiczna 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 oraz notatki na wybrany temat.
- Ocena z testu obejmującego wiedzę ze wszystkich zagadnień poruszanych podczas wykładów i ćwiczeń (75% oceny średniej ważonej) oraz średnia ocen z odpowiedzi ustnych.

- ❖ 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
100 h	100 h	4 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,2 ECTS [w tym 0,6 ECTS online]	0,96 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		2,8 ECTS	3,04 ECTS

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

- Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna, Katowice 2000.
- Jaskólska A., Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, Wrocław 2002.
- Birch K., McLaren D., George K., Fizjologia sportu. Krótkie wykłady, Warszawa 2008.
- Kasprzak W., Mańkowski A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa 2008.
- Donatelli R.A., Rehabilitacja w sporcie, Wrocław 2011.

26. Wykaz literatury uzupełniającej:

- Dziak A., Tajara S., Urazy i uszkodzenia w sporcie, Kraków 2000.
- Hübner-Woźniak E., Lutosławska G., Podstawy biochemii wysiłku fizycznego, Warszawa 2000.
- Ronikier A., Fizjologia sportu, Warszawa 2001.
- Krzystyniak K. L., Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej, Nowy Targ 2009.