

załącznik nr 10 do uchwały nr 365/VI/VI/2019
Senatu PWSZ w Koninie z dnia 10 czerwca 2019 r.

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE

WYDZIAŁ KULTURY FIZYCZNEJ I OCHRONY ZDROWIA



PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH

Nazwa studiów podyplomowych

NOWOCZESNE METODY MODELOWANIA SYLWETKI

Kod studiów podyplomowych

NMMS_2019-2020

Autorzy programu:

dr Janusz Kwieciński

mgr Marek Chorzewski

Data opracowania: 21-02-2019

1. Ogólna charakterystyka studiów

1.1. Podstawowe informacje

Czas trwania studiów:	
• liczba semestrów	2
• liczba godzin	200
Liczba punktów ECTS	30
Wiodąca dyscyplina naukowa	nauki o kulturze fizycznej
Pozostałe dyscypliny naukowe	nauki o zdrowiu
	nauki medyczne

1.2. Koncepcja kształcenia

<ul style="list-style-type: none">CEL STUDIÓW PODYPLOMOWYCH: <i>Interdyscyplinarne przygotowanie absolwentów do stosowania w praktyce zawodowej nowoczesnych metod modelowania sylwetki człowieka. Poszerzenie kompetencji zawodowych poprzez wykorzystanie efektu synergii, czyli połączenia wiedzy i umiejętności z zakresu studiów z wychowania fizycznego, fizjoterapii, dietetyki i kosmetologii. Przygotowanie do pracy w ośrodkach wellness, fitness i poradniach.</i>ADRESACI STUDIÓW PODYPLOMOWYCH: <i>Absolwenci kierunków studiów: wychowanie fizyczne, fizjoterapia, dietetyka i kosmetologia oraz pielęgniarstwo.</i>KRYTERIA KWALIFIKOWANIA KANDYDATÓW ORAZ FORMA EWENTUALNEGO POSTĘPOWANIA KWALIFIKACYJNEGO: <i>Analiza formalna dokumentów (dyplomów ukończenia wskazanych studiów)</i>INSTYTUCJE WSPÓŁPRACUJĄCE PRZY REALIZOWANIU STUDIÓW PODYPLOMOWYCH I RODZAJ WSPÓŁPRACY: <i>Instytut Kosmetologii i medycyny estetycznej IMAGE – prezentacja technologii i instruktaż w obsłudze aparatury</i>

2. Efekty uczenia się

Objaśnienie oznaczeń:

W – kategoria wiedzy

U – kategoria umiejętności

K – kategoria kompetencji społecznych

01, 02, 03 i kolejne – numer efektu uczenia się

Symbol	Efekty uczenia się dla studiów podyplomowych w zakresie Nowoczesnych metod modelowania sylwetki Absolwent studiów podyplomowych:	Odniesienie do efektów wg PRK (na poziomie 6, 7 lub 8)
WIEDZA – ZNA I ROZUMIE:		
W01	Anatomiczne uwarunkowania i fizjologiczne procesy wpływające na zmianę funkcjonowania i budowę organizmu człowieka	P6S_WG
W02	Wybrane zjawiska, mechanizmy i metody oddziaływania fizykoterapii i odnowy biologicznej na organizm	P6S_WG
W03	Efektywne modele treningowe i współczesne formy kształtowania sprawności fizycznej oraz ich skutki	P6S_WG
W04	Wykorzystanie wybranych zasad dietetycznych, środków farmakologicznych oraz zabiegów kosmetycznych wspomagających modelowanie sylwetki	P6S_WG
W05	Dostrzega wpływ nowych technologii z poszczególnych dziedzin na ich praktyczne zastosowanie w usługach doradczych i formacyjnych	P6S_WG
W06	Prawno-etyczne uwarunkowania usług związanych z oddziaływaniem na organizm człowieka	P6S_WK
W07	Zasady kultury świadczenia profesjonalnych usług formacyjnych	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI – POTRAFI:		
U01	Wykorzystać posiadaną wiedzę do analizy i diagnozy budowy i funkcjonowania organizmu oraz stanu zdrowia.	P6S_UW
U02	Synergicznie stosować metody i środki wypracowane przez różne	P6S_UW

	dyscypliny do modelowania sylwetki klienta	
U03	Innowacyjnie indywidualizować opracowanie i realizację programów kształtujących sylwetkę	P6S_UO
U04	Kontrolować przebieg i skutki wdrażanych programów oraz modyfikować je zapewniając bezpieczeństwo i zdrowie przy realizacji celów	P6S_UO
U05	Komunikować się z klientem przy wypracowaniu programów, kształtowaniu postaw oraz motywowaniu podczas realizacji zaleceń i zadań.	P6S_UK
U06	Planować samokształcenie i doskonalenie zawodowe z wykorzystaniem dostępnych źródeł i narzędzi ewaluacyjnych	P6S_UU
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – JEST GOTÓW DO:		
K01	Współpracy ze specjalistami w celu konsultacji efektów stosowanych programów	P6S_KK
K02	Działań usługowych pomagających rozwiązywać indywidualne i społeczne problemy zdrowotne lokalnej społeczności	P6S_KO
K03	Okazywania szacunku klientom i zapewnienia im autonomii	P6S_KR
K04	Etycznego świadczenia usług i ponoszenia odpowiedzialności za ewentualne błędy	P6S_KR

3. Plan studiów

Lp.	Przedmiot	Forma zaliczenia (E, Zo)	Liczba godzin dydaktycznych			Rozkład godzin dydaktycznych				ECTS	
			ogółem	wykłady	zajęcia praktyczne	sem I		sem II		I	II
						w	zp	w	zp		
1.	ANATOMICZNE UWARUNKOWANIA BUDOWY CIAŁA	Zo	5	5		5				1	
2.	FIZJOLOGIA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	Zo	10	10		10				2	
3.	KULTURA USŁUG FORMACYJNYCH	Zo	10	5	5	5	5			2	
4.	FIZYKOTERAPIA MODELUJĄCA	E	30	10	20	10	20			3	
5.	KALISTENIKA KLASYCZNA I WSPÓŁCZESNA	E	40	10	30	10	30			5	
6.	CROSSFIT I INNE MODELE TRENINGOWE	E	35	5	30			5	30		5
7.	DIETETYKA I SUPLEMENTACJA	E	20	10	10			10	10		4
8.	WELLNESS I ODNOWA BIOLOGICZNA	E	25	5	20			5	20		4
9.	KOSMETOLOGIA MODELUJĄCA	Zo	25	5	20			5	20		4
Ogółem			200	65	135	40	55	25	80	13	17
						95		105		30	

E - egzamin

Zo - zaliczenie z oceną

4. Treści programowe przedmiotów

Lp.	Przedmiot
1.	ANATOMICZNE UWARUNKOWANIA BUDOWY CIAŁA Układ ruchu i układ mięśniowy Układ hormonalny Układ żywieniowy
2.	FIZJOLOGIA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ Biofizyczne uwarunkowania procesów życiowych Biochemiczne podstawy aktywności Fizjologia współdziałania poszczególnych układów
3.	KULTURA USŁUG FORMACYJNYCH Specyfika usług formacyjnych Marketing relacyjny Kultura prokliencka Etyka zawodowa usług profesjonalnych
4.	FIZYKOTERAPIA MODELUJĄCA Elektroterapia (TENS)

	<p>Terapia falami uderzeniowymi ESWT Biostymulacja laserowa</p>
5.	<p>KALISTENIKA KLASYCZNA I WSPÓŁCZESNA Tradycja kalisteniki progresywnej Treningi z masą ciała modelujące sylwetkę – przykłady ćwiczeń „wielkiej szóstki” Trening obwodowy i ćwiczenia izometryczne</p>
6.	<p>CROSSFIT I INNE MODELE TRENINGOWE Metoda i program treningu crossfit Body shape, treningi modelujące dla kobiet i mężczyzn Trening cardio HIT Treningi w siłowni Pilates i inne formy aktywności fizycznej</p>
7.	<p>DIETETYKA I SUPLEMENTACJA Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia Zadania dietetyka w programowaniu wzmożonej aktywności ruchowej. Dozwolone i niedozwolone wspomaganie farmakologiczne i suplementami diety Diety modelujące sylwetkę</p>
8.	<p>WELLNESS I ODNOWA BIOLOGICZNA Termoterapia – podstawy fizjopatologiczne i metody leczenia ciepłem i zimnem Hydroterapia – wybrane metody Masaże klasyczny i specjalistyczne Kapsuły fizjoterapeutyczne</p>
9.	<p>KOSMETOLOGIA MODELUJĄCA Presoterapia i endermologia LPG Lipoliza laserowa i zimny laser Liposukcja ultradźwiękowa i fale radiowe Technologia LAHF i elektrostymulacje Wykorzystanie podczerwieni Kriolipoliza i termoterapia Endermomasaż i masaż limfatyczny</p>

5. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Przedmioty	Metody kształcenia	Metody oceny
W01	Anatomiczne uwarunkowania budowy ciała; Fizjologia aktywności ruchowej	Wykład,	zaliczenie pisemne w formie testu
W02	Fizykoterapia modelująca; Wellness i odnowa biologiczna	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	egzamin pisemny w formie testu
W03	Kalistenika klasyczna i współczesna; Crossfit i inne modele treningowe	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	egzamin pisemny w formie testu
W04	Dietetyka i suplementacja	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	egzamin pisemny w formie testu
W05	Fizykoterapia modelująca; Wellness i odnowa biologiczna; Dietetyka i suplementacja; Kalistenika klasyczna i współczesna; Crossfit i inne modele treningowe; Kosmetologia modelująca	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	egzamin pisemny w formie testu
W06	Kultura świadczenia usług formacyjnych	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	zaliczenie pisemne w formie testu
W07	Kultura świadczenia usług formacyjnych	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	zaliczenie pisemne w formie testu
U01	Anatomiczne uwarunkowania budowy ciała; Fizjologia aktywności ruchowej	Wykład i dyskusja	zaliczenie pisemne w formie testu
U02-U04	Fizykoterapia modelująca; Wellness i odnowa biologiczna; Dietetyka i suplementacja; Kalistenika klasyczna i współczesna; Crossfit i inne modele treningowe; Kosmetologia modelująca;	Wykład, analiza przypadków, opracowanie programów treningowych, zabiegów i zaleceń; prezentacja i instruktaż	Zaliczenie pisemne w formie projektu i praktyczne wykonanie ćwiczeń i zabiegów egzamin pisemny w formie testu
U05-U06	Kultura świadczenia usług formacyjnych	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	zaliczenie pisemne w formie testu
K01	Fizykoterapia modelująca; Wellness i odnowa biologiczna; Dietetyka i suplementacja; Kalistenika klasyczna i współczesna; Crossfit i inne modele treningowe; Kosmetologia modelująca;	Wykład, analiza przypadków, prezentacja	egzamin pisemny w formie testu
K02-K04	Kultura świadczenia usług formacyjnych	Wykład, analiza przypadków, prezentacja i dyskusja	zaliczenie pisemne w formie testu