

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY WYBIERALNE KIERUNKOWE						Kod modułu: C.10.1	
	Nazwa przedmiotu: KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWEJ SYLWETKI CIAŁA						Kod przedmiotu: C.10.1.2	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: INSTYTUT NAUK O ZDROWIU							
	Nazwa kierunku: KOSMETOLOGIA							
	Forma studiów: STACJONARNE			Profil kształcenia: PRAKTYCZNY			Poziom kształcenia: STUDIA I STOPNIA	
	Rok / semestr: 2/III			Status przedmiotu /modułu: WYBIERALNY			Język przedmiotu / modułu: POLSKI	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
	Wymiar zajęć (godz.)	15	15					

Koordynator przedmiotu / modułu	dr n. o kf. Rafał Pluszyński
Prowadzący zajęcia	dr n. o kf. Rafał Pluszyński
Cel kształcenia	Znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu i kształtowaniu prawidłowej sylwetki ciała. Nabycie praktycznych umiejętności modelowania ciała przy pomocy metod ruchowych w siłowni i w terenie.
Wymagania wstępne	Poziom sprawności fizycznej umożliwiający na czynny udział w zajęciach praktycznych. Podstawowa wiedza na temat gimnastyki ruchowej.

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
Forma zajęć *		
W zakresie wiedzy student:		
01	Zna zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia aktywności fizycznej w utrzymaniu prawidłowej sylwetki i postawy ciała.	K_W39
02	Zna typy sylwetki i podstawowe wady postawy ciała i ich korekcji.	K_W12
W zakresie umiejętności student:		
03	Potrafi zaplanować trening w zależności od celu, jaki chce osiągnąć w kształtowaniu sylwetki.	K_U14
04	Potrafi udzielić porady w zakresie sposobów kształtowania sylwetki.	K_U02
05	Potrafi promować zdrowy styl życia, potrafi dbać o piękno ciała.	K_K06 K_U39
W zakresie kompetencji społecznych student:		
05	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej.	K_K06
05	Potrafi promować zdrowy styl życia, potrafi dbać o piękno ciała.	K_K06 K_U39

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład

1. Aktywność fizyczna jako główny element zdrowego stylu życia. 2. Wpływ aktywności ruchowej i treningu na organizm i zdrowie człowieka. 3. Zasady realizacji treningu zdrowotnego. 4. Trening wydolnościowy i oporowy. 5. Definicja prawidłowej postawy. 6. Wady postawy w trzech płaszczyznach, wady kończyn i stóp. 7. Rodzaje i typy sylwetki człowieka. 8. Zasady w kształtowaniu „zdrowego kręgosłupa”. Zespoły posturalne. 9. Zaburzenia w układzie powięziowym a wygląd twarzy.
Ćwiczenia
1. Ocena prawidłowej postawy ciała. 2. Badanie i określenie wad postawy. 3. Analiza masy ciała. 4. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy. 5. Ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. 6. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe. 7. Ćwiczenia ukierunkowane na poprawę zaburzeń posturalnych w obrębie odcinka kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego – praca w grupach.
Praca własna studenta

Literatura podstawowa	1. Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L., Diagnostyka w kinezyterapii i masażu. Biosport. Kraków 2019. 2. Delavier F., Modelowanie sylwetki. PZWL, Warszawa 2018. 3. Delavier F., Gundill M., Metoda Delaviera. Atlas treningu siłowego dla kobiet. PZWL, 2019. 4. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. PZWL 2010.
Literatura uzupełniająca	1. Guillermo S., 100 ćwiczeń rozciągających. W-wa 2018 2. Carr K., Feit. M., Anatomia treningu funkcjonalnego. Vital 2022. 3. Kemnitz H., Terapia kręgosłupa diagnoza, ćwiczenia, leczenie. Oficyna wydawnicza ABA, W-wa 2016 4. Józefowski P., Zdrowy kręgosłup. W-wa 2015.
Metody kształcenia	Wykład: wykład z prezentacją multimedialną. Ćwiczenia: metoda praktyczna, pokaz. Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia: przygotowanie się do zajęć, samodzielne studiowanie

Metody weryfikacji efektów uczenia się									Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Wykład i ćwiczenia									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		X							01
		X							02
							X		03
							X	X	04
								X	05

1. Egzamin ustny 2. Egzamin pisemny 3. Kolokwium 4. Projekt 5. Sprawozdanie 6. Prezentacja 7. Praca kontrolna 8. Zadanie praktyczne 9. Praca studenta w trakcie zajęć									
Formy i warunki zaliczenia		A. Sposób zaliczenia Wykład - kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru. Ćwiczenia - sprawdzian umiejętności praktycznych – wykonanie wybranych ćwiczeń. B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów Wykład – warunkiem zaliczenia jest uzyskanie 61% poprawnych odpowiedzi z testu składającego się z pytań zamkniętych (waga 0,5) Ćwiczenia - uczestnictwo w zajęciach, sprawdzian umiejętności praktycznych Warunki zaliczenia: Frekwencja i aktywny udział w zajęciach. Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych: Do ustalenia z osobą prowadzącą.							

*Formy zajęć: wykład, seminarium, ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne, praktyka zawodowa

NAKLAD PRACY STUDENTA		
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin	
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym
Udział w wykładach	15	
Samodzielne studiowanie	5	
Udział w ćwiczeniach, laboratoriach, projekcie, seminarium, zajęciach praktycznych	15	15
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń, laboratorium, projektu, seminarium, zajęć praktycznych	5	5
Przygotowanie projektu / eseju / itp.		
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10	
Udział w konsultacjach	1	
Inne		
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	51	20
Liczba punktów ECTS za przedmiot	2	
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	0,8	
Liczba punktów ECTS za zajęciami wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1,2	

