

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY WYBIERALNE KIERUNKOWE						Kod modułu: C.10.1	
	Nazwa przedmiotu: PROZDROWOTNE FORMY RUCHU						Kod przedmiotu: C.10.1	
	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	Krzewienie świadomości znaczenia aktywności fizycznej, kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej, promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
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
Wykład		
W zakresie wiedzy student:		
01	Rozumie zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia.	K_W39
02	Zna odpowiednie formy ruchu w zależności od celu jaki chce osiągnąć.	K_W39 K_W44
ćwiczenia		
W zakresie umiejętności student:		
03	Potrafi zastosować odpowiednią formę ruchu w zależności od celu, jaki chce osiągnąć - spalanie tkanki tłuszczowej, rozbudowa mięśni.	K_U14 K_U02
04	Promuje 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

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
- Aktywność fizyczne jako główny element zdrowego stylu życia. - Wpływ aktywności ruchowej i treningu na organizm i zdrowie człowieka. - Zasady realizacji treningu zdrowotnego.

4. Kształtowania sprawności fizycznej w ujęciu Health Related Fitness (H-RF). 5. Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała. 6. Ergonomia pracy kosmetyka. 7. Rodzaje sprzętu, przyborów, przyrządów służących do organizacji i uatrakcyjniania zajęć ruchowych.
Ćwiczenia
1. Ocena prawidłowej postawy ciała. 2. Wskaźniki prawidłowej masy ciała. 3. Analiza składu ciała. 4. Ćwiczenia ogólnorozwijające. 5. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. 6. Ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. 7. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe. 8. Ćwiczenia typu „zdrowy kręgosłup”. 9. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na przyrządach. 10. Fitness, zajęcia w siłowni – zasady treningu kardio.
Praca własna studenta

Literatura podstawowa	1. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019. 2. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. PZWL 2010. 3. Osiński W., Antromotoryka. AWF, Poznań 2019.
Literatura uzupełniająca	1. Elphinston J., Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Poznań 2016. 2. Frederic Delavier, Modelowanie sylwetki. PZWL, Warszawa 2018. 3. Delavier F., Gundill M., Metoda Delaviera. Atlas treningu siłowego dla kobiet. PZWL, 2019. 4. Guillermo S., 100 ćwiczeń rozciągających. W-wa 2018
Metody kształcenia	Wykład: wykład z prezentacją multimedialną. Ćwiczenia: metoda praktyczna, pokaz.

Metody weryfikacji efektów uczenia się									Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Wykłady 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**

NAKŁAD 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	