

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY WYBIERALNE KIERUNKOWE					Kod modułu: C.10.1	
	Nazwa przedmiotu: PROZDROWOTNE FORMY RUCHU					Kod przedmiotu: C.10.1.1	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W ELBLĄGU						
	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	inne (wpisać jakie)
	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	

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
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
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
05	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej.	K_K06

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywność fizyczne jako główny element zdrowego stylu życia. 2. Wpływ aktywności ruchowej i treningu na organizm i zdrowie człowieka. 3. 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 kosmetologa. 7. Rodzaje sprzętu, przyborów, przyrządów służących do organizacji i uatrakcyjniania zajęć ruchowych.

Ćwiczenia	
1. Ocena prawidłowej postawy ciała. 2. Wskaźniki prawidłowej masy ciała. 3. Ćwiczenia ogólnorozwijające. 4. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. 5. Ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. 6. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe. 7. Ćwiczenia typu „zdrowy kręgosłup”. 8. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na przyrządach. 9. Pomiar sprawności fizycznej i wydolności oddechowej za pomocą step testu. 10. Sensoryka, propriocepcja – ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów. 11. Fitness, zajęcia w siłowni – zasady treningu kardio.	

Literatura podstawowa	1. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021. 2. Osiński W., Antromotoryka. AWF, Poznań 2019. 3. Kuński H., Trening zdrowotny. Medsportpress. Warszawa 2002. 4. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. PZWL 2010.
Literatura uzupełniająca	1. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2012. 2. Frederic Delavier, Modelowanie sylwetki. PZWL, Warszawa 2018. 3. Elphinston J., Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Poznań 2016. 4. Bator A., Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków, 2000.
Metody kształcenia	Wykład z prezentacją multimedialną. Ćwiczenia – metoda praktyczna, pokaz.

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru.		01, 02,
Uczestnictwo w zajęciach, sprawdzian umiejętności praktycznych		03, 04, 05
Formy i warunki zaliczenia	Wykład – kolokwium: test sprawdzający wiedzę (waga 0,5) Sprawdzian umiejętności praktycznych – wykonanie wybranych ćwiczeń (waga 0,5)	

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 przypisana do dyscypliny naukowej	nauki o zdrowiu - 2	
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	0,8	
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1,2	