

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: 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	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	

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
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 ich korekcji.	K_W12
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

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. Trening wydolnościowy i oporowy. 5. Definicja prawidłowej postawy. 6. Wady postawy w trzech płaszczyznach, wady kończyn i stóp. 7. Kontrola motoryczna. 8. Rodzaje i typy sylwetki człowieka. 9. Zasady w kształtowaniu „zdrowego kręgosłupa”.

Ćwiczenia

1. Ocena prawidłowej postawy ciała.
2. Wskaźniki prawidłowej masy ciała.
3. Zajęcia w klubie fitness - możliwości wykorzystania sprzętu w siłowni w kształtowaniu sylwetki.
Kształtowanie poszczególnych grup mięśniowych:
 - Ćwiczenia modelujące mięśnie ramion, przedramion z wykorzystaniem wolnych ciężarów.
 - Ćwiczenia modelujące klatki piersiowej z wykorzystaniem wolnych ciężarów i urządzeń siłowych.
 - Ćwiczenia modelujące mięśnie brzucha na siłowni.
 - Ćwiczenia modelujące mięśnie grzbietu na siłowni.
 - Ćwiczenia uelastyczniające wybrane mięśnie.
 - Ćwiczenia modelujące mięśnie nóg na siłowni.
 - Ćwiczenia modelujące mięśnie pośladków na siłowni.
4. Wykorzystanie stepu do ćwiczeń aerobowych.
5. Spinning. Ćwiczenia ułatwiające spalanie tkanki tłuszczowej, poprawiające wydolność organizmu.
6. Ćwiczenia ukierunkowane na „zdrowy kręgosłup”.

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none">1. Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L., Diagnostyka w kinezyterapii i masażu. Biosport. Kraków 2007.2. 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	<ol style="list-style-type: none">1. Clemenceau J. P., Delavier F., Gundill M., Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL 2012.2. Carr K., Feit. M., Anatomia treningu funkcjonalnego. Vital 2022.3. King I., Nowoczesny trening siłowy. Galaktyka 2009.
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)	

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 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	