

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	mgr Aleksander Misiewicz
Prowadzący zajęcia	mgr Aleksander Misiewicz
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"> Pojęcia zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna a wydolność fizyczna. Formy i techniki relaksacji. Ocena zdrowia podstawowego, wydolności. Lekkoatletyczne formy zwalczania otyłości. Trening modelujący. Rodzaje sprzętu, przyborów, przyrządów służących do organizacji i uatrakcyjniania zajęć ruchowych.

Ćwiczenia

1. Jogging: różne formy aktywności fizycznej w terenie - różne formy joggingu
 - wariant 1 –zaprawa ogólnorozwojowa
 - wariant 2 –marszobiegi
2. Nordic Walking
 - ćwiczenia przygotowawcze do nauki marszu Nordic Walking
 - marsz w różnym terenie (teren miejski, teren leśny)
3. Pilates
 - wzmacnianie poszczególnych grup mięśniowych
 - zdrowy kręgosłup, zestawy ćwiczeń
4. Stretching
 - statyczny ćwiczenia
 - dynamiczny ćwiczenia
5. Fitness, zajęcia w siłowni
 - kształtowanie poszczególnych grup mięśniowych

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021. 2. Chodakowska E., Kavoukis L., Choiński T., Trenuj z nami!: uniwersalny trening personalny. Wydawnictwo K.E. Liber, 2015. 3. Bean A., Żywnienie w sporcie: kompletny przewodnik. Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2019.
Literatura uzupełniająca	
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	