

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				

Koordinator przedmiotu / modułu	dr Rafał Pluszyński
Prowadzący zajęcia	dr 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"> Przepisy BHP na obiektach sportowych. Podstawowe zagadnienia anatomii i fizjologii człowieka, wpływ wysiłku na organizm człowieka. Testy wydolnościowe, ocena wydolności. Typy sylwetki, wskaźniki prawidłowej masy ciała, wady postawy. SPA, Wellness - aktualne tendencje i kierunki rozwoju rekreacji fizycznej. Trening zdrowotny, planowanie, cele, monitoring treningu, dieta, suplementacja. Relaksacja- trening autogenny Schultza. Metody treningowe rozbudowywania masy. Wzmacnianie, ujędrniających i modelowanie mięśni nóg.

Ćwiczenia

- 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.Wykorzystanie stepu do ćwiczeń aerobowych. Wzmacnianie, ujędrniających i modelowanie mięśni nóg i pośladków na stepie.
Spinning. Ćwiczenia ułatwiające spalanie tkanki tłuszczowej, poprawiające wydolność organizmu.
- Zajęcia w terenie - kształtowanie postawy ciała w terenie.
Marszobieg, bieg.
Nordic Walking.

Literatura podstawowa	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)	

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,	5	5

laboratorium, projektu, seminarium, zajęć praktycznych		
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	