

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kształtowanie sylwetki i postawy ciała	
1012/P/I/ST/C1A.4			Body shaping and body posture shaping.	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019/20		
Kierunek		kosmetologia		
w zakresie		Nauk o zdrowiu		
Poziom studiów		pierwszy		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		C. Grupa zajęć obieralnych do wyboru		
Status przedmiotu		fakultatywny		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[30]	2 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		Zajęcia praktyczne	[0]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów			ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu kosmetologa		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Posiada wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Mgr Urszula Wojtunik		
Osoby prowadzące		Mgr Urszula Wojtunik		
Adres strony internetowej pjo		www.wz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		u.wojtunik@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Kształtowanie postawy prozdrowotnej i poczucia odpowiedzialności za własny rozwój psychofizyczny, prawidłową postawę ciała, sprawność, zdrowie i urodę.. Poznanie zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną. Zdobywanie wiedzy z zakresu gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, korygowanie wad postawy. .
Treści programowe:	<p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Postawa ciała. Cechy prawidłowej postawy ciała. 1h</li> <li>2. Ocena postawy ciała człowieka. Kryteria wyznaczania prawidłowej postawy ciała w poszczególnych płaszczyznach. Odchylenia od prawidłowej postawy ciała. 2h</li> <li>3. Fizjoterapia -formy i metody pracy kształtujące postawę ciała człowieka. 2h</li> <li>4. Charakterystyka poszczególnych wad postawy. 2h</li> <li>5. Najczęstsze wady postawy, ich charakterystyka i korekcja. 2h</li> <li>6. Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych z wykorzystaniem różnych przyborów. 2h</li> <li>7. Wady stóp – stopy płaskie i płasko – koślawe. Płaskostopie – leczenie ruchem jako gimnastyka lecznicza. Kolana szpotawe i koślawe . Anatomiczne podstawy doboru ćwiczeń korekcyjnych. 2h</li> <li>8. Propagowanie zdrowego stylu życia. 2h</li> <li>9. Jak prawidłowo planować ćwiczenia. Przedstawienie podstawowych wiadomości nt. wysiłku fizycznego. Ułożenie planu treningowego w zakresie wysiłku umiarkowanego (aerobowego). Zasób ćwiczeń przygotowujących aparat ruchu i układu oddechowo – krążeniowego do właściwej pracy. 2h</li> <li>10. Ochrona kręgosłupa poprzez odpowiednią edukację. Piękne i proste plecy przez cały rok. Ogólne zasady i metody postępowania korekcyjnego (profilaktyka i przeciwdziałanie). 2h</li> <li>11. Potrzeba aktywności fizycznej w wyniku starzenia się społeczeństwa. Korzyści z aktywnego stylu życia. 2h</li> <li>12. Rola ruchu w chorobach cywilizacyjnych . 1h</li> <li>13. Ćwiczenia w dyskopatii ,zapobieganie bólom kręgosłupa. 2h</li> <li>14. Zapobieganie skutkom osłabienia dna miednicy – nietrzymanie moczu , bóle kręgosłupa ,wypadanie narządów – kształtowanie prawidłowych nawyków toaletowych ,prawidłowej postawy. 2h</li> <li>15. Ćwiczenia core , stabilizacja głęboka ,ćwiczenia dna miednicy . 2h</li> <li>16. Rola i wpływ ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych na kształtowanie sylwetki. 2h</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych powiązane.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wymaganych efektów kształcenia, Zaliczenie przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Posiada wiedzę i potrafi wyjaśnić mechanizm oddziaływania ćwiczeń fizycznych na kształtowanie postawy i sylwetki	K_WG01++ K_WG06	wykład	zaliczenie	Zaliczenie ustne
W2	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem do oceny postawy ciała, samodzielnie planować, organizować i prowadzić zajęcia gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej	K_WG12	wykład	zaliczenie	Zaliczenie ustne
U1	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem do oceny postawy ciała, samodzielnie zaplanować i organizować zajęcia treningu zdrowotnego	K_UW06+	wykład	zaliczenie	Zaliczenie ustne
K1	Jest gotów do zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu w ocenie postawy ciała, krytycznej oceny własnej wiedzy na ten temat	K_KR07	wykład	zaliczenie	Zaliczenie ustne
K2	Jest przygotowany do aktywnego działania i efektywnej współpracy z różnymi ludźmi i instytucjami na rzecz dbania o postawę ciała podopiecznych	K_KK01	wykład	zaliczenie	Zaliczenie ustne
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG01 ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p>Podstawowa:</p> <p>Wilczyński J., Korekcja wad postawy człowieka, Wydawnictwo Anthropos, Starachowice 2005.</p> <p>Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. – Ryszard Jasiński – Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008</p> <p>Anatomia w treningu siłowym i fitness – Mark Vella – MUZA SA, Warszawa 2007</p> <p>Kształtowanie ciała. Arkadiusz Kozłowski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014,</p> <p>Uzupełniająca:</p> <p>Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego, Wydawnictwo Urban &amp; Partner, Wrocław 2009.</p> <p>Aerobik czy fitness – E. Grodzka – Kubiak – DDK Edition Poznań 2002</p> <p>Atlas ćwiczeń korekcyjnych – S. Owczarek – Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1998</p>

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	30[h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... wykładów	X	8[h]	X
Udział w .... ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych	X	X	...[0]
Samodzielne przygotowanie się do .... ćwiczeń	X	... [0]	X
Udział w konsultacjach	2 [0]	X	X
Przygotowanie do .... zaliczenia / egzaminu	X	10 [0]	X
Udział w .... egzaminie / zaliczeniu	1 [0]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	3[h]/ 0,1 ECTS	18 [h]/0,7 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi