

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kształtowanie sylwetki i postawy ciała	
1012/P/I/I/ST/C <sub>2A</sub> .4			Body shaping and body posture shaping.	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2022/23		
Kierunek		kosmetologia		
w zakresie		Nauk o zdrowiu		
Poziom studiów		pierwszy		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		IV		
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		Nie dotyczy		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej		www.wz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.sulima@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Celem przedmiotu jest nabycie umiejętności stosowania ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu sylwetki i korygowaniu wad postawy. Wybór odpowiedniej formy aktywności fizycznej w zależności od potrzeb, możliwości i upodobań oraz sposoby dostosowania obciążeń treningowych. Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie anatomii i mechaniki ruchu, niezbędnej do właściwego posługiwania się swoim ciałem. Kształtowanie różnorodnych nawyków i wzorców ruchowych służących ochronie zdrowia w zawodzie kosmetologa
Treści programowe:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcie sylwetki. Rodzaje i typy sylwetek, różnice w sylwetkach męskich i kobiecych. Definicja prawidłowej postawy ciała człowieka i jej wpływ na zdrowie. x2</li> <li>2. Wady postawy: przyczyny i klasyfikacja. Następstwa wad postawy dla funkcjonowania organizmu. Postępowanie w procesie korekcji i kompensacji wad postawy. x3</li> <li>3. Sposoby i możliwości kształtowania sylwetki x2</li> <li>4. Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych z wykorzystaniem różnych przyborów. x3</li> <li>5. Propagowanie zdrowego stylu życia. x1</li> <li>6. 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. x3</li> <li>7. Ochrona kręgosłupa poprzez odpowiednią edukację. Ogólne zasady i metody postępowania korekcyjnego (profilaktyka i przeciwdziałanie). x3</li> <li>8. Rola ruchu w chorobach cywilizacyjnych . x1</li> <li>9. Ćwiczenia core , stabilizacja głęboka. x2</li> <li>10. Trening siłowy kształtujący sylwetkę. x3</li> <li>11. Ćwiczenia rozciągające. x2</li> <li>12. Różne formy aerobiku.x3</li> <li>13. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. x1</li> <li>14. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy. x1</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie;</li> <li>- metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>- metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>- metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>- metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>- metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>- metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana;</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Na ocenę końcową składa się: odpowiedź ustna (40%) obejmująca wiedzę przekazywaną na ćwiczeniach, konspekt treningu zdrowotnego (40%), aktywność na zajęciach (20%)</p>

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_WG02 K_WK14	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
W2	Zna rodzaje i przyczyny wad postawy oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu	K_WG03	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
U1	Potrafi, samodzielnie zaplanować i organizować zajęcia kształtujące sylwetkę	K_UW04 K_UO13 K_UO15 K_UU17	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Konspekt
K1	Jest gotów promować zdrowy styl życia	K_KO04 K_KO05	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
K2	Jest przygotowany do aktywnego działania i efektywnej współpracy z różnymi ludźmi i instytucjami na rzecz dbania o postawę ciała podopiecznych	K_KO03 K_KR07	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.: K_WG01 ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. K. Ashwell: Anatomia ruchu – Podręcznik ćwiczeń, Warszawa 2015, Arkady</li> <li>2. K. Birch, K. George, D. MacLaren - Fizjologia Sportu, Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN</li> <li>3. red. J. Górski – Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie</li> <li>4. J.P. Clemenceau, F. Delavier, M. Gundill – Stretching. Ilustrowany przewodnik, Warszawa 2012, PZWL</li> <li>5. Wilczyński J., Korekcja wad postawy człowieka, Wydawnictwo Anthropos, Starachowice 2005.</li> <li>6. Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. – Ryszard Jasiński – Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008</li> <li>7. Anatomia w treningu siłowym i fitness – Mark Vella – MUZA SA, Warszawa 2007 Wydawnictwo Lekarskie</li> <li>8. I. Buck – Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie</li> <li>9. Red. Schleip R., „Powieź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017</li> <li>10. Manocchia P.: Anatomiczne modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń. Warszawa: Buchman, 2010.</li> </ol> <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. F. Delavier, M. Gundill – Mięśnie brzucha. Atlas ćwiczeń, Warszawa 2013, PZWL Wydawnictwo Lekarskie</li> <li>2. Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot.</li> <li>4. Kształtowanie ciała. Arkadiusz Kozłowski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014,</li> <li>5. Aerobik czy fitness – E. Grodzka – Kubiak – DDK Edition Poznań 2002</li> <li>6. Atlas ćwiczeń korekcyjnych – S. Owczarek – Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1998</li> </ol>

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	X
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	30 h
Udział w konsultacjach	2 h	X	X
Przygotowanie do zajęć praktycznych	X	18 h	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 h / 0,1 ECTS	18h / 0,7 ECTS	30h 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

