

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI I POSTAWY CIAŁA</b>		2. punkty ECTS
		<b>3</b>
		3. kod ECTS
		<b>S/N1KOS-F-KSiPC-III</b>
4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: <b>III</b>	7. Stopień: <b>studia I stopnia</b>	
8. Forma studiów: <b>studia stacjonarne/niestacjonarne</b>	9. Język wykładowy: <b>polski</b>	
10. Status modułu: <b>fakultatywny</b>	11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b>	
12. Grupa: <b>moduły do wyboru</b>		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
<b>wykład</b>	<b>wykład z prezentacją multimedialną</b>	<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
<b>ćwiczenia: audytoryjne/ warsztatowe/ ogólnorozwojowe</b>	<b>praca w grupach/ parach, metoda zadaniowa: trening z instruktorem, trening z zastosowaniem form multimedialnych/ metoda projektów</b>	<b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych/ w salach specjalistycznych/ zewnętrznych ośrodkach sportowych</b>
16. Cele i zadania modułu:		
<b>1. Przekazanie studentom aktualnej wiedzy na temat możliwości kształtowania sylwetki poprzez ćwiczenia fizyczne oraz profilaktyki chorób zawodowych (m. in. bóle pleców, zespół cieśni nadgarstka).</b> <b>2. Zapoznanie studentów z metodyką treningu profilaktycznego.</b> <b>3. Zapoznanie studentów z elementarną wiedzą dotyczącą typów budowy ciała, metod oceny zawartości tkanki tłuszczowej i innych komponentów składu ciała.</b> <b>4. Zapoznanie studentów z reakcją organizmu na wysiłek fizyczny.</b> <b>5. Omówienie aktualnych trendów w zakresie nowoczesnych form ruchu.</b>		
17. Wymagania formalne:		
<b>1. Obecność na zajęcia realizowanych w formie ćwiczeń. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.</b>		
18. Wymagania wstępne:		
<b>1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy o anatomicznej budowie człowieka.</b> <b>2. Brak przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń fizycznych – wyjątek stanowią zwolnienia lekarskiego od lekarza specjalisty.</b>		
19. Treści programowe:		
lp.	<b>W - wykład / K - konwersatorium:</b>	
<b>W1</b>	Omówienie reakcji organizmu na wysiłek fizyczny. Analiza reakcji układu krążenia i oddechowego na wysiłki różnego typu.	
<b>W2</b>	Wpływ nadmiernego wysiłku fizycznego na zdrowie kobiet i mężczyzn.	
<b>W3</b>	Fitness - definicja, historia, omówienie współczesnych zajęć fitness kształtujących sylwetkę.	
<b>W4</b>	Przypomnienie podstaw budowy anatomicznej niezbędnej do opracowywania ćwiczeń kształtujących sylwetkę. Wpływ właściwości morfologicznych i funkcjonalnych na dobór odpowiedniej formy aktywności fizycznej.	
<b>W5</b>	Środowisko wodne jako miejsce treningu – omówienie wybranych form hydrofitnessu.	
<b>W6</b>	Zasady i cele treningu propriocepcji. Metody poprawy koordynacji ruchowej.	

lp.	C – ćwiczenia/ CW - ćwiczenia warsztatowe/ ogólnorozwojowe:	
C1/C W1	Odpowiedzialność za stan własnego zdrowia – kształtowanie postaw prozdrowotnych. Monitoring i ocena wpływu aktywności fizycznej na sylwetkę i postawę ciała. Test FMS.	
C2/C W2	Skład ciała człowieka – metody pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej i innych komponentów składu ciała. Typy budowy ciała. Pokaz badania zawartości tkanki tłuszczowej metodą bioelektrycznej impedancji.	
C3/C W3	Rola żywienia, suplementacji i nawodnienia w kształtowaniu sylwetki. Ocena zachowań żywieniowych.	
C4/C W4	Wpływ treningu fizycznego na ciało człowieka. Metody treningowe kształtujące wytrzymałość, siłę i masę mięśniową oraz wytrzymałość siłową.	
C5/C W5	Charakterystyka wad postawy najczęściej występujących u kosmetologów. Profilaktyka i przeciwdziałanie. Rola wysiłku oporowego i rozciągania w profilaktyce wad postawy	
C6/C W6	Wysiłki rozciągające i wzmacniające w praktyce. Redukcja odczucia bólu związanego z wykonywaną pracą zawodową.	
20. Zakładane efekty uczenia się:		
<b>Wiedza:</b> zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
Nr efektu	<b>Efekt uczenia się - WIEDZA</b>	
	Student, który zaliczył moduł:	
01	zna i definiuje nowoczesne formy ruchu i wie jak ćwiczenia fizyczne wpływają na kształtowanie sylwetki i postawy ciała.	
02	ma nadbudowaną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej.	
03	posiada wiedzę z zakresu prawidłowych nawyków i wzorów ruchowych.	
<b>Umiejętności:</b> zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
Nr efektu	<b>Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI</b>	
	Student, który zaliczył moduł:	
04	potrafi dokonać elementarnej oceny z zakresu postawy ciała oraz sprawności fizycznej klienta.	
05	potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej mające pozytywny wpływ na poprawę postawy i sprawności klienta.	
06	potrafi wykorzystać prawidłowe pozycje ciała i ergonomię ruchów w codziennej pracy kosmetologa, niwelując przy tym odczucie bóle związane z wykonywanym zawodem.	
<b>Kompetencje społeczne:</b> zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania		
Nr efektu	<b>Efekt uczenia się - KOMPETENCJE</b>	
	Student, który zaliczył moduł:	
07	propaguje zachowania prozdrowotne wśród swojej grupy klientów i współpracowników.	
08	jest świadomy własnych ograniczeń, potrafi zwrócić się o pomoc do innych specjalistów w trosce o dobro klienta oraz potrafi skutecznie zasugerować klientowi potrzebę konsultacji medycznej.	
20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:		
Nr efektu modułowego	Symbol EKK	
01	KK1P_W02	
02	KK1P_W03, KK1P_W06, KK1P_W07	
03	KK1P_W05	
04	KK1P_U01, KK1P_U02	
05	KK1P_U16	
06	KK1P_U22	
07	KK1P_K10	
08	KK1P_K02	
21. Sposoby oceny:		
F – formująca: F1 - projekt F6 – ocena bieżąca	P – podsumowująca: P3 – średnia ocen zdobytych w czasie semestru	
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:		
Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny

01	W1, W5-W6, C2-C3 [CW2-CW3], C5 [CW5]	F1, F6, P3
02	W4, C1 [CW1]	F1, F6, P3
03	W2-W6, C1-C3 [CW1-CW3], C5-C6 [CW5-CW6]	F1, F6, P3
04	W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]	F1, F6, P3
05	W1-W3, W5-W6, C2-C3 [CW2-CW3], C5-C6 [CW5-CW6]	F1, F6, P3
06	W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]	F1, F6, P3
07	W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]	F1, F6, P3
08	W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]	F1, F6, P3

23. Warunek zaliczenia modułu:

Warunkiem zaliczenia modułu jest:

- aktywne uczestnictwo w zajęciach warsztatowych/ ogólnorozwojowych,
- opracowanie grupowego projektu [z określeniem zaangażowania % każdego ze studentów] na temat wskazany przez nauczyciela akademickiego oraz jego prezentacja przed pozostałymi studentami.

Ocena końcowa stanowi średnią ocen zdobytych w czasie semestru.

24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:

Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
75 h	75 h	3 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,8 ECTS [w tym 0,6 ECTS online]	1,12 ECTS [w tym 0,4 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		1,2 ECTS	1,88 ECTS

25. Wykaz literatury podstawowej (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)

1. Kasperczyk T., Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie, Warszawa 1994.
2. Olex-Zarychta D., FITNESS Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Katowice 2009.
3. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Warszawa 2009.
4. Bernatek-Brzózka P., Brzózka T., Fitness dla kobiet, Wrocław 2010.
5. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2012.
6. Zając A., Zydek G., Michalczyk M., Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, Katowice 2017.

26. Wykaz literatury uzupełniającej:

1. Owczarek S., Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa 1998.
2. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness, Warszawa 2007.
3. Garbara M., Szopa J., Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu, Katowice 2020.
4. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Warszawa 2020.
5. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2021.
6. Starrett K., Starrett J., Cordoza G., Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu, 2016.
7. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H., Dietetyka sportowa, Warszawa 2022.