

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: TRENING ZDROWOTNY – PROFILAKTYKA PRZECIĄŻEŃ UKŁADU RUCHU W PRACY KOSMETOLOGA		2. punkty ECTS
		2
		3. kod ECTS
		S/N2IKOS-O-TRENDZDRO-I
4. Kierunek studiów: Kosmetologia	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: I	7. Stopień: studia II stopnia	
8. Forma studiów: studia stacjonarne/niestacjonarne	9. Język wykładowy: polski	
10. Status modułu: obligatoryjny	11. Sposób zaliczenia: zaliczenie	
12. Grupa: moduł z zakresu kształcenia podstawowego		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny	zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia audytoryjne	ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków, dyskusja, burza mózgów/ uczenie się przez rozumienie	zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych
ćwiczenia ogólnorozwojowe	ćwiczenia ogólnorozwojowe: praca w parach/ pokaz/ symulacje	zajęcia prowadzone w sali fitness
16. Cele i zadania modułu:		
1. Nabycie przez studentów umiejętności dostrzegania współczesnych zagrożeń dla zdrowia i życia człowieka oraz promowania zdrowego stylu życia. 2. Zapoznanie studentów z tematyką rehabilitacji, zwłaszcza w chorobach narządu ruchu.		
17. Wymagania formalne:		
1. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń audytoryjnych i ogólnorozwojowych. 2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności wyłącznie na podstawie zwolnienia lekarskiego. 3. Zapoznanie się z obowiązującymi instrukcjami BHP oraz zasadami pracy i zapewnienia bezpieczeństwa w sali fitness.		
18. Wymagania wstępne:		
1. Ugruntowana wiedza z modułów tj. anatomia i fizjologia człowieka w zakresie wykładanych na studiach I stopnia.		
19. Treści programowe:		
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:	
W1	Trening zdrowotny: geneza, definicje, uwarunkowania.	
W2	Założenia teoretyczne kształtowania zdrowia poprzez aktywność fizyczną. Oczekiwane i osiągnięte efekty treningu zdrowotnego, ze szczególnym uwzględnieniem efektów fizjologicznych.	
W3	Główne przesłanki podejmowania treningu zdrowotnego przez pracowników branży beauty.	
W4	Trening zdrowotny jako podstawa rewitalizacji i doskonalenia zdrowia osób, ze szczególnym uwzględnieniem pracowników branży beauty.	
W5	Trening zdrowotny w innych niż zawodowych jednostkach chorobowych – wskazania i przeciwwskazania.	
W6	Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego oraz sposoby monitorowania treningu.	
W7	Uwarunkowania skuteczności promocji aktywnych zachowań ruchowych w świetle różnych założeń teoretycznych.	
W8	Sposoby radzenia sobie ze stresem, a aktywność fizyczna.	

lp.	C – ćwiczenia:
C1	Fizjopatologia i biomechanika narządów ruchu. Najczęstsze schorzenia narządu ruchu występujące w grupie kosmetologów i ich profilaktyka.
C2	Profilaktyka przeciążeń narządu ruchu. Mechanika, tryb życia, mobilność.
C3	Ergonomiczne podstawy badania i planowania stanowisk pracy w zawodzie kosmetologa. Dynamiczne miejsce pracy oraz optymalizacja mechaniki siedzenia.
C4	Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym. Rola i wpływ na skład i masę ciała wysiłków wytrzymałościowych, siłowych i gibkościach.
C5	Monitorowanie i ocena skuteczności treningu zdrowotnego w praktyce.
C6	Czynniki ryzyka wystąpienia schorzeń narządu ruchu. Ćwiczenia rozciągające i programy mobilizacyjne z własnym ciałem oraz przyrządami w profilaktyce wad postawy u kosmetologów. Metody treningowe – dobór metod do wyznaczonego celu. Obciążenia treningowe – dobór objętości i intensywności treningu.
C7	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia oporowe w profilaktyce wad postawy.
C8	Programy profilaktyczno-treningowe w przeciążeniach układu ruchu. Trening relaksacyjny.
lp.	CWO – ćwiczenia ogólnorozwojowe:
CW O1	Metodyka wykonywania ćwiczeń fizycznych. Omówienie narządu ruchu (osie i płaszczyzny ruchu, rodzaje skurczu mięśni i ocena siły mięśniowej). Wady postawy ciała jako choroba cywilizacyjna – sposoby oceny postawy (test FMS).
CW O2	Skład ciała i jego wpływ na postawę. Rola tkanki tłuszczowej i mięśniowej.
CW O3	Metody korekcyjne oraz metody wyrabiania nawyku prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w praktyce.
CW O4	Ćwiczenia dla osób z zespołami bólowymi kręgosłupa – przyczyny, profilaktyka.
20. Zakładane efekty uczenia się:	
Wiedza: <i>zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej</i>	
Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA
	Student, który zaliczył moduł:
01	zna i omawia mechanizmy powstawania przeciążeń układu ruchu w pracy kosmetologa.
02	zna i omawia wskazania i przeciwwskazania do wdrożenia poszczególnych metod leczenia i profilaktyki schorzeń układu ruchu.
Umiejętności: <i>zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej</i>	
Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI
	Student, który zaliczył moduł:
03	potrafi powziąć działania łagodzące dolegliwości osób z przeciążeniami układu ruchu.
04	określa zalety i wady metod leczenia i łagodzenia skutków schorzeń układu ruchu, w zależności od wieku, stanu zaawansowania choroby i ogólnej kondycji osoby.
Kompetencje społeczne: <i>zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania</i>	
Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE
	Student, który zaliczył moduł:
05	demonstruje postawę promującą zdrowy styl życia, jest świadomy zasadności oraz wagi działań profilaktycznych w przypadku przeciążeń układu ruchu w codziennej pracy kosmetologa.
20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:	
Nr efektu modułowego	Symbol EKK
01	KK2P_W01, KK2P_W02
02	KK2P_W03
03	KK2P_U07
04	KK2P_U07
05	KK2P_K05
21. Sposoby oceny:	

F – formująca: F6-ocena bieżąca (za wykonywanie ćwiczeń w ramach zajęć ogólnorozwojowych)		P – podsumowująca: P3-średnia ocen zdobytych w semestrze P4-zaliczenie na ocenę		
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:				
Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny		
01	C6	F6, P3, P4		
02	W1-W8	F6, P3, P4		
03	C1-C8, CWO1-CW04	F6, P3, P4		
04	W1-W8, C1-C8, CWO1-CW04	F6, P3, P4		
05	W1-W8, C1-C8, CWO1-CW04	F6, P3, P4		
23. Warunek zaliczenia modułu:				
Uzyskanie pozytywnej oceny końcowej z zaliczenia modułu jest uzależnione od: pracy studenta w ramach zajęć ogólnorozwojowych oraz oceny z zaliczenia pisemnego.				
Dla zaliczenia pisemnego przyjęta została następująca skala ocen:				
<i>Dostateczny</i>	<i>Dostateczny plus</i>	<i>Dobry</i>	<i>Dobry plus</i>	<i>Bardzo dobry</i>
50-59%	60-69%	70-79%	80-89%	90-100%
24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:				
Ogółem stacjonarne		Ogółem niestacjonarne		
50 h		50 h		2 ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,6 ECTS [w tym 0,64 ECTS online]		1,28 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		0,4 ECTS		0,72 ECTS
25. Wykaz literatury podstawowej (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)				
1. Jehton Z., Grzybowski A., Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa, Warszawa 2000.				
2. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych: Poradnik lekarza i trenera, Warszawa 2003.				
3. Osiński W., Nadwaga i otyłość: Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii, Warszawa 2017.				
4. Górski J., Fizjologia wysiłku treningu fizycznego, Warszawa 2019.				
26. Wykaz literatury uzupełniającej:				
1. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka - podręcznik akademicki, Warszawa 2010.				
2. Braksator W., Mamcarz A., Kardiologia sportowa w praktyce klinicznej, Warszawa 2016.				
3. Santana J.C., Trening funkcjonalny Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe, Warszawa 2017.				