

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI I POSTAWY CIAŁA		2. punkty ECTS
		3
		3. kod ECTS
		S/N1KOS-F-KSiPC-III
4. Kierunek studiów: Kosmetologia	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: III	7. Stopień: studia I stopnia	
8. Forma studiów: studia stacjonarne/niestacjonarne	9. Język wykładowy: polski	
10. Status modułu: fakultatywny	11. Sposób zaliczenia: zaliczenie	
12. Grupa: moduły do wyboru		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład z prezentacją multimedialną	zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia: audytoryjne/ warsztatowe/ ogólnorozwojowe	ćwiczenia: praca w grupach/ parach, metoda zadaniowa: trening z instruktorem, trening z zastosowaniem form multimedialnych/ metoda projektów	zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych/ zajęcia prowadzone w sali fitness
16. Cele i zadania modułu: 1. Przekazanie studentom aktualnej wiedzy na temat możliwości kształtowania sylwetki poprzez ćwiczenia fizyczne oraz profilaktyki chorób zawodowych (m. in. bóle pleców, zespół cieśni nadgarstka). 2. Zapoznanie studentów z metodyką treningu profilaktycznego. 3. Zapoznanie studentów z elementarną wiedzą dotyczącą typów budowy ciała, metod oceny zawartości tkanki tłuszczowej i innych komponentów składu ciała. 4. Zapoznanie studentów z reakcją organizmu na wysiłek fizyczny. 5. Omówienie aktualnych trendów w zakresie nowoczesnych form ruchu.		
17. Wymagania formalne: 1. Obecność na zajęciach realizowanych w formie ćwiczeń. 2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.		
18. Wymagania wstępne: 1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy o anatomicznej budowie człowieka. 2. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach ogólnorozwojowych – wyjątek stanowią zwolnienia lekarskiego od lekarza specjalisty. 3. Zapoznanie się z obowiązującymi instrukcjami BHP oraz zasadami pracy i zapewnienia bezpieczeństwa w sali fitness.		
19. Treści programowe:		
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:	
W1	Stres, napięcie i ciało – psychofizjologia sylwetki <ul style="list-style-type: none"> • Dlaczego w kosmetologii postawa jest częścią wizerunku profesjonalnego. • „Postawa stresowa” – wpływ emocji na ułożenie ciała z przypomnieniem podstaw budowy anatomicznej niezbędnej do opracowywania ćwiczeń kształtujących sylwetkę • Mechanizmy stresu: kortyzol, napięcie mięśniowe, katabolizm masy mięśniowej, bóle karku i pleców • Metody zarządzania stresem w pracy i regeneracji po pracy 	
W2	Postawa ciała – podstawy biomechaniki <ul style="list-style-type: none"> • Budowa i funkcja kręgosłupa, obręczy barkowej i biodrowej • Najczęstsze wady postawy i ich konsekwencje. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • „Nowoczesne” problemy posturalne: postawa siedząca, „tech neck”, „garb smartfonowy”.
W3	<p>Sen jako filar regeneracji, optymalnych efektów treningowych i estetyki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wpływ snu na metabolizm, regenerację skóry, odporność i sylwetkę. • Zaburzenia snu a regulacja apetytu, nastroju i masy ciała • Higiena snu – wskazówki dla osób aktywnych i pracujących zmianowo.
W4	<p>Siła, mobilność, stabilność i wzorce ruchowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilność, stabilność, równowaga mięśniowa i koordynacja – dlaczego są ważniejsze niż „płaski brzuch”. • Wzorce ruchowe wspierające zdrową sylwetkę i prewencję bólu. • Wpływ nadmiernego wysiłku fizycznego na zdrowie
W5	<p>Nowoczesne podejście do aktywności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Od fitnessu „estetycznego” do treningu funkcjonalnego i prozdrowotnego. • Trendy: joga, pilates, aqua-fitness, mobility, trening medyczny, low impact fitness. • Aktywność jako element higieny pracy - mikroprzerwy, oddech i stretching w pracy gabinetowej.
W6	<p>Integracja – lifestyle w kształtowaniu sylwetki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruch, sen, oddech, ergonomia, redukcja stresu – jako system naczyń połączonych. • Jak budować długofalowe nawyki prozdrowotne. • Case study: przykładowe plany dla różnych typów sylwetki i stylu życia.
lp.	C – ćwiczenia:
C1	Odpowiedzialność za stan własnego zdrowia – kształtowanie postaw prozdrowotnych. Monitoring i ocena wpływu aktywności fizycznej na sylwetkę i postawę ciała.
C2	Skład ciała człowieka – metody pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej i innych komponentów składu ciała. Typy budowy ciała.
C3	Rola żywienia, suplementacji i nawodnienia w kształtowaniu sylwetki. Ocena zachowań żywieniowych.
C4	Wpływ treningu fizycznego na ciało człowieka. Podstawy teorii treningu sportowego i planowania obciążeń treningowych.
C5	Charakterystyka wad postawy najczęściej występujących u kosmetologów. Profilaktyka i przeciwdziałanie. Rola wysiłku oporowego i rozciągania w profilaktyce wad postawy.
C6	Wysiłki rozciągające i wzmacniające w praktyce. Redukcja odczucia bólu związanego z wykonywaną pracą zawodową.
lp.	CW - ćwiczenia warsztatowe/ ogólnorozwojowe:
CW1	Test FMS. Ocena stanu funkcjonalnego organizmu.
CW2	Badanie zawartości tkanki tłuszczowej metodą bioelektrycznej impedancji i ocena składu ciała.
CW3	Ćwiczenia fizyczne wpływające na poprawę mobilności i stabilizacji.
CW4	Trening wzmacniający i wytrzymałościowy wykorzystywany w kształtowaniu sylwetki i postawy ciała.
20. Zakładane efekty uczenia się:	
Wiedza: zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej	
Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA
	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 kształtowania prawidłowych nawyków i wzorów ruchowych.
Umiejętności: zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej	
Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI
	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.

Kompetencje społeczne: zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania

Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE
	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, C5, CW1-CW4	F1, F6, P3
02	W4, C1	F1, F6, P3
03	W2-W6, C1-C3, C5-C6	F1, F6, P3
04	W1-W6, C1-C6, CW1	F1, F6, P3
05	W1-W3, W5-W6, C2-C3, C5-C6, CW3-CW4	F1, F6, P3
06	W1-W6, C1-C6, CW3-CW4	F1, F6, P3
07	W1-W6, C1-C6	F1, F6, P3
08	W1-W6, C1-C6	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]	1,36 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		1,2 ECTS	1,64 ECTS

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

1. Olex-Zarychta D., FITNESS Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Katowice 2009.
2. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Warszawa 2010.
3. Bernatek-Brzóška P., Brzóška T., Fitness dla kobiet, Wrocław 2011.
4. Zajac A., Zydek G., Michalczyk M., Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, Katowice 2017.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej**:

1. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness, Warszawa 2010.
2. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Warszawa 2019.
3. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2021.
4. Frączek B., Krzywański J., Kryštofiak H., Dietetyka sportowa, Warszawa 2022.