



Akademia Nauk Stosowanych
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		D4
1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU		
1	Nazwa modułu	ZAKRES KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO
2	Nazwa przedmiotu	PO I: Kształtowanie sylwetki i postawy ciała
3	Kierunek studiów	Kosmetologia
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Pierwszy
8	Semestr przedmiotu	Drugi
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	4
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Lidia Kowalska-Nowak, l.nowak@ans-gniezno.edu.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Małgorzata Kosińska m.kosinska@ans-gniezno.edu.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	Mieszany
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	
16	Wymagania wstępne	1. Student powinien być wyposażony w podstawową wiedzę na temat form aktywności fizycznej człowieka i jej wpływu na kształtowanie postaw prozdrowotnych, zdobytą podczas edukacji na wszystkich wcześniejszych etapach w różnych ścieżkach edukacyjnych, a zwłaszcza na zajęciach wychowania fizycznego/rekreacji ruchowej. 2. Niezbędna jest również podstawowa wiedza o budowie i funkcjonowaniu organizmu ludzkiego zdobyta na takich modułach jak: anatomia, fizjologia i patofizjologia.
17	Cele przedmiotu:	
C1	Nabywanie umiejętności stosowania ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu sylwetki i korygowaniu wad postawy.	
C2	Nabywanie umiejętności wyboru odpowiedniej formy aktywności fizycznej w zależności od potrzeb, możliwości i upodobań oraz sposoby dostosowania obciążeń treningowych	

C3	Nabywanie umiejętności rozpoznania wady postawy i sklasyfikowania rodzaju sylwetki.	
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
	Forma zajęć	Liczba godzin
	1. Wykład	25
	2. Ćwiczenia	25
	3. Praca własna	50
	Suma godzin	100
lp.	Całkowity nakład pracy studenta	
1.	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	Godzinowe obciążenie studenta
	Wykład	
	Ćwiczenia	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 50 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS.	
2	Bilans nakładu pracy studenta: 1. Udział w wykładach 2. Udział w ćwiczeniach 3. Udział w konsultacjach dydaktycznych 4. Udział w zaliczeniu wykładów 5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń 6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu Łączny nakład pracy studenta wynosi 100 godzin, co odpowiada 4,0 punktom ECTS.	100 godzin
3	Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)	100 godzin
4	Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	1 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	W1: podstawowe zagadnienia dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka (budowa, wady postawy, sposoby ich diagnostyki)– K.W86. W2: wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków ruchowych, wzorców ruchowych: siedzenie, stanie, przemieszczanie się, podnoszenie przedmiotów.K.W87. W3: wiedzę z zakresu różnych dziedzin dotyczących ochrony zdrowia związanej z potrzebą uprawiania świadomej aktywności fizycznej.K.W.88.	
Efekty uczenia się - umiejętności	U1: dobrać właściwe formy aktywności służące przeciwdziałaniu przeciążeniom będących konsekwencją pracy zawodowej – K.U71. U2: wykorzystać właściwe pozycje i ergonomię ruchów w pracy zawodowej w celu profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa.K.U72. U3: przeciwdziałać przeciążeniom związanym z wykonywanym zawodem poprzez utrzymywanie właściwej diety i fizycznej kondycji ciała.K.U73. U4: zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów, przyrządów służących relaksacji, kinezyterapii i rekreacji.K.U74.	
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1: Pracuje w zespole przyjmując w nim różne role, uwzględniając specyfikę zawodu	

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIOSIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
-------------	-------------------	---------------

Forma:		
W	Pojęcie sylwetki. Rodzaje i typy sylwetek, różnice w sylwetkach męskich i kobiecych. Definicja - prawidłowej postawy ciała człowieka i jej wpływ na zdrowie. Wady postawy: przyczyny i klasyfikacja, wad postawy dla funkcjonowania organizmu. Postępowanie w procesie korekcji i kompensacji wad postawy. Wpływ czynników cywilizacyjnych na sylwetkę i postawę.	25
Ćw	Określanie typu i rodzaju sylwetki. Zaplanowanie strategii treningowej w zależności od oczekiwanych rezultatów. Ćwiczenia redukujące zbędną tkankę tłuszczową. Trening obwodowy.	10
Ćw	Trening siłowy kształtujący sylwetkę. Ćwiczenia rozciągające. Różne formy aerobiku.	5
Ćw	Badanie i określanie wad postawy.	10
Pw	Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.	10
Pw	Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy.	10
Pw	Postępowanie korekcyjne: pozycje wyjściowe, dobór ćwiczeń i obciążeń.	15
Pw	Ochrona kręgosłupa - zdrowe plecy.	15

3. Literatura	
Literatura podstawowa	1.Aerobik czy fitness – E. Grodzka – Kubiak – DDK Edition Poznań 2002 2.Anatomia w treningu siłowym i fitness – Mark Vella – MUZA SA, Warszawa 2007 3.Atlas ćwiczeń korekcyjnych – S. Owczarek – Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1998
Literatura uzupełniająca	1.Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. – Ryszard Jasiński – Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008 2.Pilates dla każdego – Denise Austin – Zysk i S-ka, Poznań 2003

4. Metody dydaktyczne	
Forma	Metody dydaktyczne
Wykład	Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, prezentacja multimedialna.
Ćwiczenia	Doświadczenia, metody problemowe, analiza zadań.

5. Metody i kryteria oceniania	
Forma zajęć:	Forma zaliczenia:
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny
Opis: Ocena wykładu: - uczestnictwo w wykładach, - egzamin pisemny. Ocena ćwiczeń: - cząstkowe zaliczenie	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć, wykładach.	

Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko
Opracował	mgr Małgorzata Bosacka
	Podpis

Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	
--------------------	---	--