

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS1.D.KSiPC

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Kształtowanie sylwetki i postawy ciała**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Body and posture shaping**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr Natalia Habik-Tatarowska
1.6. Kontakt	habiknatalia@gmail.com

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii.

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Wykład: zaliczenie z oceną Ćwiczenia: zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład informacyjny Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), analiza przypadków, metoda symulacyjna, objaśnienie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Nowotny J. Reedukacja posturalna w systemie stacijnym. AWF, Katowice 2008 2.F. Delavier, M.Gundill. Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. PZWL.2011 3. B.E. Katz, N.S. Sadick. Modelowanie sylwetki. Seria Dermatologia Kosmetyczna. Elsevier. 2011 4. E. Trunz-Carlisi. Modelowanie sylwetki. Osobisty trener. 2016
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Al S. Aly, Albert E. Cram, Claudette Heddens. Truncal body contouring surgery in the massive weight loss patient. Clin Plastic Surg 31 (2004) 611–624 2. Wilczyński J. Korekcja wad postawy człowieka. Athropos, Starachowice 2005.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Poznanie zasad i metod kształtowania i modelowania ciała z uwzględnieniem aspektów prawidłowego żywienia człowieka.

- **C2.** Poznanie zagadnień związanych z rodzajami różnych sylwetek. Pozyskanie wiedzy na temat ćwiczeń modelujących sylwetkę
- **C3.** Zdobycie wiedzy z zakresu gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, korygowania wad postawy.
- **C4.** Stosowanie ćwiczeń stymulujących pracę poszczególnych układów i narządu ruchu, wzmacnianie, rozciąganie określonych grup mięśniowych oraz równomierne rozwijanie zdolności motorycznych.
- **C5.** Wyposażenie studentów w wiedzę umożliwiającą bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.

Ćwiczenia

- **C1.** Poznanie metod oceny wad postawy ciała.
- **C2.** Nabycie umiejętności wykonywania ćwiczeń służących kształtowaniu sylwetki.
- **C3.** Kształcenie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia, poprawa ekonomiki ruchów, pozyskanie świadomości o własnej fizyczności.

4.2. Treści programowe

Wykłady

Omówienie czynników wpływających na kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Analiza czynników endo- i egzogennych wpływających na modelowanie sylwetki. Ogólne zasady i metody postępowania korekcyjnego (profilaktyka). Kryteria oceny wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej. Zalecenia i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń i czynności codziennych. Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych z wykorzystaniem różnych przyborów. Zasady i metody postępowania korekcyjnego- kryteria oceny wad stóp i kolan. Anatomiczne uwarunkowania poszczególnych wad. Zalecenia i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń i czynności codziennych. Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych z wykorzystaniem różnych przyborów. Omówienie zasad wykonywania ćwiczeń fizycznych z przyborami i na przyrządach gimnastycznych, odpowiednie pozycje wyjściowe i ułożenie ciała podczas ćwiczeń. Propagowanie zdrowego stylu życia. Zasady planowania treningu w zakresie wysiłku umiarkowanego (aerobowego). Ćwiczenia przygotowujące aparat ruchu i układu oddechowo – krążeniowy do właściwej pracy wzmacniających poszczególne partie mięśniowe. Metody ćwiczeń Josepha Pilatesa –program treningowy całego ciała, próba połączenia ciała i umysłu. Rodzaje stretchingu – stopniowe rozciąganie mięśni jako skuteczna metoda poprawy sprawności ruchowej(elastyczności) z przyborami specjalistycznymi

Ćwiczenia

Metody oceny postawy ciała. Reedukacja posturalna – tworzenie zestawów ćwiczeń korekcyjnych w zakresie utrzymania właściwej postawy ciała. Tworzenie zestawów ćwiczeń podnoszących świadomość prawidłowej postawy i czucia w przestrzeni. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe wykonywane z przyborami. Metody ćwiczeń profilaktycznych sprzyjających poprawie ergonomii pracy, form likwidacji napięcia wywołanego stresem, siedzącym trybem życia, zwiększającym energię życiową. Wybrane przykłady zastosowania biofeedbacku w reedukacji posturalnej- przygotowanie programu profilaktycznego z zakresu utrzymania

prawidłowej postawy ciała oraz modelowanie sylwetki.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Zna budowę i fizjologię narządów ruchu oraz układu nerwowego, rozumie nieprawidłowości występujące w zakresie sylwetki ciała.	KOS1P_W01
W02	Posiada niezbędną wiedzę dotyczącą zasad kształtowania sylwetki, w odniesieniu do zabiegów z zakresu odnowy biologicznej.	KOS1P_W06 KOS1P_W15

w zakresie umiejętności:

U01	Potrafi udzielać podstawowych porad w zakresie zdrowego trybu życia, diety i stosowanych ćwiczeń sprzyjających poprawie wyglądu sylwetki	KOS1P_U05
U02	Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę ciała.	KOS1P_U01

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Potrafi skutecznie sugerować klientowi potrzebę konsultacji ze specjalistą w sytuacji stwierdzenia dysfunkcji w zakresie układu ruchu.	KOS1P_K01
-----	--	-----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność
------------------------------	-----------	-----------

*

Forma zajęć

1: \ 2:	W	C	...	W	C	...
W01	+	-		-	-	
W02	+	-		-	-	
U01	-	-		-	+	
U02	-	-		-	+	
K01	-	-		-	+	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. 61-68% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego.

3,5	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów . 69-76% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego
4,0	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. 77-84% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego.
4,5	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. 85-92% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego.
5,0	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. 93-100% pozytywnie zaliczonego kolokwium pisemnego.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Obecność na zajęciach ćwiczeniowych zgodnie z regulaminem studiów. Student wymaga naprowadzania i nadzoru podczas realizacji ćwiczeń. Ma problemy z przeprowadzeniem wywiadu z klientem i właściwą identyfikacją przeciwwskazań. Student wykazuje trudności w prawidłowym doborze narzędzi. Po ukierunkowaniu prawidłowo stosuje się do zasad BHP. Przygotowanie programu profilaktycznego z zakresu utrzymania prawidłowej sylwetki ciała zgodnie ze wskazaniami wykładowcy.
3,5	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Ćwiczenia wykonane są na poziomie podstawowym, ale w zwolnionym tempie. Wymaga wskazówek podczas przeprowadzania wywiadu z klientem. Wymaga wskazówek nauczyciela w identyfikacji przeciwwskazań i doboru narzędzi. Po ukierunkowaniu przez nauczyciela prawidłowo stosuje zasady BHP. Przygotowanie programu profilaktycznego z zakresu utrzymania prawidłowej sylwetki ciała zgodnie ze wskazaniami wykładowcy.
4,0	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Student dobrze orientuje się w procedurze ćwiczenia. Po ukierunkowaniu ćwiczenie wykonane jest poprawnie. Prezentuje właściwy kontakt z klientem. Z pomocą nauczyciela prawidłowo określa przeciwwskazania do ćwiczeń. Stosuje się do zasad BHP. Przygotowanie programu profilaktycznego z zakresu utrzymania prawidłowej sylwetki ciała zgodnie ze wskazaniami wykładowcy.
4,5	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Technika i kolejność wykonywanych czynności bez żadnych uwag. Prezentuje właściwy kontakt z klientem. Z niewielką pomocą nauczyciela prawidłowo określa przeciwwskazania do ćwiczeń. Student dba o stanowisko pracy i stosuje się do zasad BHP. Przygotowanie programu profilaktycznego z zakresu utrzymania prawidłowej sylwetki ciała zgodnie ze wskazaniami wykładowcy.
5,0	Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Bardzo dobrze orientuje się w procedurze, którą wykonuje pewnie i płynnie bez pomocy nauczyciela. Bardzo dobry kontakt z klientem. Samodzielnie identyfikuje przeciwwskazania do ćwiczeń. Dbą o stanowisko pracy. Stosuje się do zasad BHP. Przygotowanie programu profilaktycznego z zakresu utrzymania prawidłowej sylwetki ciała zgodnie ze wskazaniami wykładowcy.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	30	20
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	20	30
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	10
Przygotowanie do kolokwium	5	5

ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęć)	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....