

Nowoczesne metody kształtowania sylwetki

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Kosmetologia
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2025/2026
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot do wyboru
Blok zajęciowy	przedmioty kierunkowe do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	tak
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	mgr Anna Łotecka-Dabbachi
Pozostali nauczyciele	mgr Ewa Adamczyk
Liczba punktów ECTS	2
Semestr	II

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin stacjonarne	ECTS
Łączny nakład pracy studenta	55	2
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	45	1,6
Praca własna studenta	10	0,4

Forma		Liczba godzin stacjonarne					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia laboratoryjne	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia praktyczne	Godz.		45				
	Forma zal.		Z/O				
Konwersatorium	Godz.						

	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.		10				

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie anatomii i mechaniki ruchu, niezbędnej do właściwego posługiwania się swoim ciałem. Przekazywanie studentom wiedzy niezbędnej do posługiwania się różnorodnymi formami i metodami służącymi kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Kształtowanie różnorodnych nawyków i wzorców ruchowych służących ochronie zdrowia w zawodzie kosmetologa.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Przedmiotowe efekty uczenia się	Treść efektu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – student zna i rozumie:			
W_01	zna podstawowe zagadnienia dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka (budowa, wady postawy, sposoby ich diagnostyki)	K_W06	Zaliczenie pisemne obserwacja pracy studenta
W_02	posiada wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków ruchowych, wzorców ruchowych: siedzenie, stanie, przemieszczanie się, podnoszenie przedmiotów	K_W35	Zaliczenie pisemne obserwacja pracy studenta
Umiejętności – student potrafi:			
U_01	dobiera właściwe formy aktywności służące przeciwdziałaniu przeciążeniom będących konsekwencją pracy zawodowej	K_U23	Zaliczenie pisemne obserwacja pracy studenta
U_02	potrafi wykorzystać właściwe pozycje i ergonomikę ruchów w pracy zawodowej w celu profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa	K_U15 K_U22	Zaliczenie pisemne obserwacja pracy studenta
U_03	potrafi przeciwdziałać przeciążeniom związanym z wykonywanym zawodem poprzez utrzymywanie właściwej diety i fizycznej kondycji ciała	K_U21	Zaliczenie pisemne obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych – student jest gotowy do:			
K_01	potrafi propagować i aktywnie kreować aktywność ruchową, jako styl życia	K_K07	Obserwacja pracy studenta
K_02	uznaje konieczność doskonalenia, rozwoju, dbania o zdrowie i wygląd, jako czynników będących wizytówką zawodu kosmetologa	K_K07	Obserwacja pracy studenta
K_03	potrafi organizować i podejmować pracę zespołową	K_K04	Obserwacja pracy studenta

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie
K_W06	zna mechanizmy reakcji immunologicznych.
K_W35	zna aktualne tendencje badawcze i rozwojowe w zakresie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia.
K_U15	potrafi samodzielnie potrafi zastosować właściwą formę ruchu sprzyjającą poprawie postawy ciała i sylwetki klienta.

K_U21	potrafi prezentować w formie ustnej wyniki własnych działań i przemyśleń.
K_U22	potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie.
K_U23	samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną zgodnie z zasadami etyki, ergonomii oraz higieny i bezpieczeństwa pracy.
K_K04	jest otwarty na okazywanie tolerancji dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych i kulturowych.
K_K07	jest gotowy do doskonalenia własnych umiejętności i wyznaczania kierunków rozwoju zawodowego.

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Ćwiczenia praktyczne		
Prezentacja multimedialna, Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu sportowego	Organizacja zajęć, zapoznanie się z zasadami i wymogami dotyczącymi zaliczenia przedmiotu. Definicja prawidłowej postawy, nawyku ruchowego. Funkcjonowanie organizmu w ramach pracy zawodowej kosmetologa, przeciążenia kręgosłupa w różnych pozycjach Wady postawy w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, wady kończyn i stóp Mechanizmy stabilizacji statycznej i dynamicznej ciała w przestrzeni Zdrowy kręgosłup – mobilizacja kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia w pozycjach wysokich i niskich, relaksacja. Wzmacnianie mięśni środka, dynamiczna stabilizacja kręgosłupa z wykorzystaniem bosu, dużych piłek gimnastycznych. Uwalnianie napięć, poprawianie elastyczności, stretching, stretching powięziowy. Wzmacnianie mięśni gorsetu, brzucha, grzbietu z wykorzystaniem piłek gimnastycznych, rollera. Kształtowanie wzorców ruchowych, trening funkcjonalny w obwodzie.	Zaliczenie pisemne obserwacja pracy studenta

Kryteria oceny

Ocena		Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95 – 100%
4,5	plus dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85 – 94%
4,0	dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75 – 84%
3,5	plus dostateczna	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 70 – 74%
3,0	dostateczna	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 60 – 70%
2,0	niedostateczna	Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się

Wymagania wstępne

- wiedza ogólna z zakresu anatomii i fizjologii człowieka

Literatura

Literatura podstawowa:

1. K. Ashwell: Anatomia ruchu – Podręcznik ćwiczeń, Warszawa 2015, Arkady
2. K. Birch, K. George, D. MacLaren - Fizjologia Sportu, Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
3. red. J. Górski – Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
4. J.P. Clemenceau, F. Delavier, M. Gundill – Stretching. Ilustrowany przewodnik, Warszawa 2012, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
5. I. Buck – Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
6. Feuerstein G., Payne L., „Joga dla Bystrzaków”, wyd. Helion 2013
7. Red. Schleip R., „Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017

Literatura uzupełniająca:

1. F. Delavier, M. Gundill – Mięśnie brzucha. Atlas ćwiczeń, Warszawa 2013, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
- Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot.