

KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA			
Nazwa modułu/przedmiotu : Kształtowanie sylwetki i postawy ciała			Kod: MK_25
Kierunek studiów KOSMETOLOGIA	Profil kształcenia: praktyczny		Rok/semestr I/II
Specjalność	Język wykładowy: polski		Status modułu: obligatoryjny
Godziny: 30/15			Liczba punktów ECTS: 1
Wykłady -	Ćwiczenia/Laboratoria 30/15	Projekty/seminaria -	
Stopień studiów I	Forma studiów stacjonarne/niestacjonarne	Obszary kształcenia OM_1	Podział ECTS* 100%
Rodzaj modułu w programie studiów: kierunkowy			
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych: biologia – wiadomości dotyczące anatomii i fizjologii człowieka			
Cele kształcenia			
<p>C1. Znajomość zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną.</p> <p>C2. Kształtowanie postawy prozdrowotnej i poczucia odpowiedzialności za własny rozwój psychofizyczny, prawidłową postawę ciała, sprawność, zdrowie i urodę.</p> <p>C3. Zdobywanie wiedzy z zakresu gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, korygowanie wad postawy.</p> <p>C4. Stosowanie ćwiczeń stymulujących pracę poszczególnych układów i narządu ruchu, wzmacnianie, rozciąganie określonych grup mięśniowych oraz równomierne rozwijanie zdolności motorycznych.</p> <p>C5. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.</p>			
Treści kształcenia			
<p>Ćwiczenia</p> <p>1. Propagowanie zdrowego stylu życia.</p> <p>Stosowanie zasad, regulaminów, procedur bezpieczeństwa podczas zajęć.</p> <p>Jak prawidłowo planować ćwiczenia.</p> <p>Przedstawienie podstawowych wiadomości nt. wysiłku fizycznego.</p> <p>Ułożenie planu treningowego w zakresie wysiłku umiarkowanego (aerobowego). Zasób ćwiczeń przygotowujących aparat ruchu i układu oddechowo – krążeniowego do właściwej pracy. Omówienie</p>			

zasad, których należy przestrzegać podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych z przyborami i na przyrządach gimnastycznych odpowiednie pozycje wyjściowe i ułożenie ciała podczas ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe.

2. REHA FIT – program prozdrowotny w obszarze fitness, na który uczęszczają klienci przychodni rehabilitacyjnych, którzy dotąd byli nieaktywni fizycznie i posiadają pewne ograniczenia w obrębie aparatu ruchu. Zajęcia, które zawierają elementy terapeutyczne, usprawniające odpowiednie grupy mięśniowe.

Program uodparniający – zdrowy styl życia.

3. Ochrona kręgosłupa poprzez odpowiednią edukację.

Piękne i proste plecy przez cały rok. Ogólne zasady i metody postępowania korekcyjnego (profilaktyka i przeciwdziałanie).

Skuteczna praca mięśni górnej części pleców, karku i barków. Wzmocnienie mięśni obręczy górnej i odcinka szyjnego oraz górnego piersiowego kręgosłupa

Odpowiedź na pytanie: Dlaczego wzmocnione i odpowiednio rozciągnięte mięśnie stają się mniej podatne na kontuzje?

Przykładowy zestaw ćwiczeń korekcyjnych do wykonania w domu.

Reedukacja posturalna – kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.

4. Charakterystyka poszczególnych wad postawy.

Kryteria oceny postawy ciała.

24 – godzinny system ochrony kręgosłupa. Bosu Training, talerze fizjoterapeutyczne, sensoryczne – połączenie dwóch rodzajów pracy, wzmocnienia i stabilizacji, trening siły oraz równowagi mięśniowej sięgający w impulsację nerwowo – mięśniową, czucia w propriocepcji = czucie głębokie

5. Wady stóp – stopy płaskie i płasko – koślawe.

Płaskostopie – leczenie ruchem jako gimnastyka lecznicza.

Kolana szpotawe i koślawe

Anatomiczne podstawy doboru ćwiczeń korekcyjnych.

Zalecenia i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń i czynności codziennych.

Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów (szarfy, woreczki, taśmy ćwiczebne, talerze sensoryczne, skakanki, piłeczki sensoryczne)

6. Najczęstsze wady postawy, ich charakterystyka i korekcja.

Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych z wykorzystaniem różnych przyborów.

Skoliozy objawy i postępowanie.

Zestaw ćwiczeń dla skolioz.

Warto mieć zdrowy kręgosłup.

Plecy okrągłe – najczęściej występująca wada postawy w naszej grupie zawodowej. Dystonia mięśniowa w plecach okrągłych.

Plecy wklęsłe i wklęsło – okrągłe – charakterystyka wad postawy.

Synchronizacja półkul mózgowych a rozwój percepcji wzrokowo – ruchowej.

Zestaw ćwiczeń z korekcyjnych przeciw otyłości do wykonania w domu.

7. Kreatywność oraz innowacyjne metody pracy. Podejmowanie samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Ćwiczenia profilaktyczne – antycellulit.

Zredukowanie tkanki tłuszczowej.

8. Metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa – gimnastyka, która leczy.

PILATES – program treningowy całego ciała, próba połączenia ciała i umysłu. Forma likwidująca napięcia wywołane stresem, siedzącym trybem życia, zwiększająca energię życiową, siłę i gibkość ciała.

Unikalny system ćwiczeń, który podnosi świadomość prawidłowej postawy i czucia w przestrzeni.

9. Kształcenie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia.

Rodzaje stretchingu – stopniowe rozciąganie mięśni jako skuteczna metoda poprawy sprawności ruchowej(elastyczności) z przyborami specjalistycznymi.

10. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe wykonywane z przyborami (laseczki gimnastyczne, piłki, taśmy, skakanki, szarfy etc.)

ABT(Abdominis, Buttocks, Thighs) – ćwiczenia ukierunkowane na dolne partie ciała

TBC (Total Body Condition) – ćwiczenia siłowo – wytrzymałościowe z przyborami

TRAINING BAND – zajęcia prowadzone z wykorzystaniem taśm ćwiczebnych (gumy)

FIT BALL – zajęcia prowadzone z wykorzystaniem dużej piłki

SOFT BALL – ćwiczenia z małą piłką softball – praca mięśni posturalnych, stabilizacja kręgosłupa, ogólna mobilizacja ruchowa, relaks.

11. Szkolenie sensoryki oraz poprawa propriocepcji i koordynacji.

OVOBALL – eliptyczna wersja piłki przyczyniająca się do poprawy wytrzymałości , koordynacji, siły, szybko Przygotowanie i prezentacja pracy zaliczeniowej. Przedstawienie i pokaz opracowanych ćwiczeń przed grupą, sprawdzenie umiejętności łączenia ćwiczeń fizycznych prowadzonych z użyciem przyboru (taśma, piłka, skakanka, laska gimnastyczna etc) i bez przyboru.ści i gibkości

Piśmiennictwo podstawowe:

Aerobik czy fitness – E. Grodzka – Kubiak – DDK Edition Poznań 2002

Anatomia w treningu siłowym i fitness – Mark Vella – MUZA SA, Warszawa 2007

Atlas ćwiczeń korekcyjnych – S. Owczarek – Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1998

Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. – Ryszard Jasiński – Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

Stopy płaskie u dzieci – gimnastyka lecznicza M. Kotecka- Nocoń, H. Plukarz PZWL W-wa 1986

Pilates dla każdego – Denise Austin – Zysk i S-ka, Poznań 2003

Końcowa forma zaliczenia modułu: zaliczenie z oceną