

<b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>			
Nazwa modułu/przedmiotu <b>Wychowanie fizyczne</b>			Kod: <b>MK_42</b>
Kierunek studiów <b>KOSMETOLOGIA</b>	Profil kształcenia: <b>praktyczny</b>		Rok/semestr <b>I/I</b>
Specjalność	Język wykładowy: <b>polski</b>		Status modułu: <b>obieralny</b>
Godziny: <b>30</b>			Liczba punktów ECTS: <b>1</b>
Wykłady -	Ćwiczenia/Laboratoria <b>30</b>	Projekty/seminaria -	
Stopień studiów <b>I</b>	Forma studiów <b>stacjonarne</b>	Obszary kształcenia <b>OM_1</b>	Podział ECTS* <b>100%</b>
Rodzaj modułu w programie studiów: <b>kształcenia ogólnego</b>			
<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:</b> biologia – wiadomości dotyczące anatomii i fizjologii człowieka			
<b>Cele kształcenia</b>			
<p>C1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego ciała ludzkiego</p> <p>C2. Doskonalenie psychomotoryki i piękna ruchu</p> <p>C3. Rozwijanie aktywności fizycznej i podwyższanie sprawności morfo - funkcjonalnej przez stosowanie ćwiczeń stymulujących pracę układów: krążenia i oddychania, wzmacnianie określonych grup mięśniowych, wzmacnianie kondycji ogólnej, koordynacji i gibkości.</p> <p>C4. Utrwalenie nawyków: higienicznego trybu życia, racjonalnego żywienia, aktywnego wypoczynku, hartowania organizmu, przeciwdziałania uzależnieniom nikotynowym.</p> <p>C5. Przestrzeganie zasad fair play, uczciwego współzawodnictwa i dobrych obyczajów sportowych, stosowanie zasad, regulaminów, procedur bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.</p>			
<b>Treści kształcenia</b>			
<b>Ćwiczenia</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosowanie zasad, regulaminów, procedur bezpieczeństwa podczas ćwiczeń. Kształcenie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia.</li> <li>2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, fizjologiczno – zdrowotny aspekt ćwiczeń. Wyjaśnienie pojęć dotyczących wysiłku aerobowego i anaerobowego. Ćwiczenia pobudzające i ujędrniające.</li> <li>3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce, kształcące koordynację, rytm i rozwój poszczególnych grup mięśniowych. Charakterystyka poszczególnych cech motorycznych. Człowiek a ćwiczenia w zakresie kształtowania siły, gibkości, szybkości i wytrzymałości.</li> <li>4. NORDIC WALKING – spacer, marsz wzbogacony o uruchomienie obręczy barkowej poprzez użycie odpowiednio zaprojektowanych kijków. Dynamiczne, pełne rozmachu chodzenie z kijkami pozwala zdobywać kondycję oraz rozwijać poszczególne grupy mięśni, które normalnie są zaniedbywane, a zatem ćwiczyć całe ciało. Marsz w szybkim tempie. Wprowadzenie formy zabawowej i krótkich</li> </ol>			

- interwałów. Podniesienie wydolności organizmu i rozwój poszczególnych grup mięśniowych
5. Struktura zajęć fitness. Realizacja praktyczna oraz omówienie zasad budowy jednostki ćwiczebnej, pomiar tętna, wydolności wysiłkowej oraz stopnia intensywności i częstotliwości ćwiczeń.
  6. Nauka i doskonalenie podstawowych kroków tanecznych. Opracowanie układu choreograficznego w oparciu o poznane kroki bazowe i o zróżnicowanym stopniu trudności.
  7. Nauka poszczególnych sekwencji ruchowych w tańcu. Przedstawienie jednostek czasowych w zajęciach fitness. Omówienie struktury zajęć i tempa muzycznego – ćwiczenia opracowane zgodnie z poznаныmi zasadami.
  8. Doskonalenie podstawowych kroków tanecznych w różnym ustawieniu. Połączenie poszczególnych kroków tanecznych w układ o zmiennym tempie i ustawieniu. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce kształtujące koordynację, rytm i rozwój poszczególnych grup mięśniowych.
  9. Odwód stacyjny – zestaw ćwiczeń rozwijający poszczególne partie mięśniowe o charakterze siłowo-wytrzymałościowym. Trening stacyjny, obwodowy z użyciem różnych przyrządów Ćwiczenia w określonym czasie i o odpowiedniej częstotliwości.
  10. Charakterystyka wysiłku fizycznego oraz określanie jego intensywności. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie ud i pośladków. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha opracowany w trzech wersjach (łatwa, średnia, zaawansowana). Grupa ćwiczeń, mająca na celu wysmuklenie talii, poprzez zredukowanie podściółki tłuszczowej, zwiększenie napięcia mięśni w pasie, wzmocnienie mięśni bocznych tułowia i mięśni grzbietu. Anoreksja i bulimia – zajęcia przeznaczone przede wszystkim dla studentek, które są niezadowolone ze swojego wyglądu.
  11. Ćwiczenia przy muzyce o charakterze wszechstronnego przygotowania gibkościowego i wytrzymałościowego. Figura na medal. Zadbaj o dobre samopoczucie, nie pozwól, by twój metabolizm zasnął na zimę. Ćwiczenia pobudzające i ujednaiające.
  12. Kształcenie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe wykonywane z przyborami na siłowni. Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej. Trening dla wymagających, wzmocnienie ciała i ducha. Prosty trening siłowy z minimalnym obciążeniem, w odpowiednio ustalonych seriach powtórzeniowo czasowych. Różne rodzaje ćwiczeń, które dzięki pokonywaniu oporu zwiększą siłę i wytrzymałość mięśni.
  13. Doskonalenie ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg. Zestaw ćwiczeń przygotowujących do samodzielnej aktywności ruchowej. Ćwiczenia na każdą porę roku. Odnowa psychofizyczna – trening autogenny, relaksacyjny (yoga – arobik)
  14. Rola rozgrzewki w wysiłku fizycznym. Jak prawidłowo planować ćwiczenia. Zestaw ćwiczeń poprzez które można ujednaić i wymodelować kłopotliwe dla pań miejsca – biust, brzuch, pośladki, uda i ramiona. Zastosowanie w praktyce programu ćwiczeń aerobowych wg zasady 3 x 30 x 130. Moja ulubiona forma ruchu w wysiłku fizycznym.
  15. Zaliczenie: Opracowanie i poprowadzenie krótkiego układu choreograficznego, tanecznego do wybranej muzyki (znajomość kilku dowolnych kroków tanecznych). Prawidłowe dobranie i usystematyzowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne grupy mięśniowe oraz ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych. Prawidłowy pokaz opracowanych i przygotowanych przez studenta ćwiczeń.

**Piśmiennictwo podstawowe:**

1. Aerobik czy fitness – E. Grodzka – Kubiak – DDK Edition Poznań 2002
2. Atlas ćwiczeń korekcyjnych – S. Owczarek – Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1998
3. Ćwiczenia kręgosłupa Jak siedzieć Jak chodzić Jak stać, Hans-Dieter Kempf, Oficyna Wydawnicza „Interspar”, Warszawa
4. Fitness – Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Dorota Olex-Zarychta, Fundacja Akademii Wychowania Fizycznego, Katowice 2005
5. Ruch zapobiega bólom kręgosłupa, Jolanta Kolendowska, Józef Kolendowski, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987

**Końcowa forma zaliczenia modułu : zaliczenie z oceną**