

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE						
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ						
Kierunek studiów:		Kosmetologia				
Poziom studiów:		pierwszego stopnia				
Profil studiów:		praktyczny				
Forma studiów:		stacjonarne/niestacjonarne				
Nazwa modułu:		Wychowanie fizyczne				
Rodzaj modułu:		obowiązkowy				
Język wykładowy:		Język polski				
Rok studiów:	2, 3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:				
Semestr:	3, 4, 5	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS ogółem:	0			60/-		
Forma zaliczenia:		Zaliczenie bez oceny				
Wymagania wstępne:		Student powinien posiadać określone umiejętności i kompetencje w zakresie wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej. Brak przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.				
II. CELE KSZTAŁCENIA						
Cele kształcenia:						
Cel 1: Rozwijanie sprawności fizycznej, podnoszenie stanu zdrowia studenta - przygotowanie studenta do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Cel 2: Kształtowanie charakteru, pożądanych postaw w działalności indywidualnej i zespołowej - kształtowanie aktywności ruchowej niezbędnej w różnych przejawach działalności życiowej - stwarzanie warunków do samodzielnego stosowania opanowanych umiejętności z zakresu ćwiczeń siłowych w kulturze fizycznej przez całe życie.						
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW						
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:			Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
wiedzy:						
1.	Dysponuje wiedzą dotyczącą wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie człowieka, zna różne formy aktywności fizycznej i kształtowania prawidłowej sylwetki.			K1K_W14	Zaangażowanie i postawa studenta podczas zajęć	
umiejętności:						
2.	Promuje aktywność fizyczną, jako niezbędny element zdrowego stylu życia oraz estetyki ciała.			K1K_U21	Aktywność na zajęciach	
kompetencji społecznych:						
3.	Ma świadomość roli ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie.			K1K_K05	Obserwacja postaw studenta	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE						
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)						
Ćwiczenia						
Kod	Tematyka zajęć					Liczba godzin S/N
Ćwiczenia 1	BHP na zajęciach, zasady treningu siłowego z obciążeniem.					6
Ćwiczenia 2	Podstawowe metody treningu siłowego.					6
Ćwiczenia 3	Trening obwodowy wykorzystaniem obciążenia własnego ciała; Trening obwodowy na atlasie; Trening obwodowy na przyrządach z obciążeniem; Trening obwodowy z hantlami; Trening stacyjny kształtujący podstawowe partie mięśniowe tj. mięśnie ramion, nóg, grzbietu.					8

	brzucha; Trening na rozwój masy mięśniowej;	
Ćwiczenia 4	Zasady wysiłku tlenowego; Ćwiczenia na bieżni, elipsie, rowerze stacjonarnym; Zasady ćwiczeń siłowych (beztlenowych). Trening siły maksymalnej; Trening mocy tzw. siły dynamicznej; Zasady treningu izometrycznego.	6
Ćwiczenia 5	Podstawowe ćwiczenia kształtujące przy muzyce.	6
Ćwiczenia 6	Trening kształtujący mięśnie brzucha; Trening kształtujący mięśnie klatki piersiowej; Trening kształtujący mięśnie nóg; Trening kształtujący mięśnie ramion; Trening kształtujący mięśnie obręczy barkowej; Trening kształtujący mięśnie grzbietu; Trening kształtujący mięśnie łydek.	10
Ćwiczenia 7	Trójbój siłowy.	6
Ćwiczenia 8	Przysiad ze sztangą; Wyciskanie sztangi leżąc; „martwy ciąg”.	6
Ćwiczenia 9	Kręgosłup w stresie – ćwiczenia przeciwdziałające dysfunkcjom w obrębie kręgosłupa.	2
Ćwiczenia 10	Pierwsza pomoc przedlekarska: Urazy mechaniczne - złamania, zwichnięcia, skręcenia. Utrata przytomności, omdlenie.	4

Ćw. 8

1. Metody kształcenia: demonstracja ćwiczeń, ćwiczenia praktyczne

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: sala gimnastyczna, gry dydaktyczne, urządzenia gimnastyczno-sportowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia: zaliczenie bez oceny

2. Formy zaliczenia: test, aktywność na zajęciach, zaangażowanie i postawa studenta podczas zajęć

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	60
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	60
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	-
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć	-
Łączna liczba godzin	60
Punkty ECTS za modul	0

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Z. Trzaskoma, Ł. Trzaskoma, Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, Wydanie I, COS Warszawa 2001.
2. G. Kowaluk, J. Sacharuk, Kulturystryka. Metody treningu, żywienia, odnowy biologicznej, Wydanie I, Rekonkwista, Biała Podlaska 2004.
3. Zdrowy kręgosłup. Stres. Wady postawy. Ćwiczenia. Praca zbiorowa. Wydawnictwo SBM 2015.

Literatura uzupełniająca:

1. E. Unger, Trening siłowy, Wydanie I, Marszałek, Wrocław 2002.