

KARTA PRZEDMIOTU										Nabór: 2022/2023							
Moduł					IV. PRZEDMIOTY DO WYBORU												
Kod przedmiotu					PdW-MS												
Nazwa przedmiotu					w języku polskim					Modelowanie sylwetki							
					w języku angielskim					Modelling of the silhouette							
USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW																	
Kierunek studiów					Kosmetologia												
Forma studiów					stacjonarne												
Poziom studiów					studia pierwszego stopnia												
Profil studiów					praktyczny												
Specjalność					-												
Jednostka prowadząca przedmiot					Wydział Nauk o Zdrowiu												
Osoba odpowiedzialna za przedmiot-koordynator przedmiotu					Imię i nazwisko					Kontakt							
					Koordynator przedmiotu i nauczyciel prowadzący zajęcia: mgr Sandra Moderacka Nauczyciele prowadzący zajęcia: dr Aleksandra Szabert-Kajkowska mgr Katarzyna Rzakowolska					- s.moderacka@mazowiecka.edu.pl spotkanie bezpośrednie według harmonogramu dyżurów - a.szabert-kajkowska@mazowiecka.edu.pl spotkanie bezpośrednie według harmonogramu dyżurów - k.rzakowolska@mazowiecka.edu.pl spotkanie bezpośrednie według harmonogramu dyżurów							
Termin i miejsce odbywania zajęć					Forma zajęć				Miejsce realizacji				Termin realizacji				
					Wykłady Ćwiczenia Zajęcia bez udziału nauczyciela (SAMOKSZTAŁCENIE)				Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Wydziału Nauk o Zdrowiu Akademii Mazowieckiej w Płocku, Plac Dąbrowskiego 2				Semestr zimowy i letni Rok III				
OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU																	
Status przedmiotu/przynależność do modułu					Moduł: przedmiot do wyboru, przedmiot fakultatywny												
Język wykładowy					polski												
Semestry, na których realizowany jest przedmiot													V		VI		
Wymagania wstępne					Zagadnienia z anatomii i fizjologii człowieka												
FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ																	
Formy zajęć	Wykład		Ćwiczenia		Lektorat		Konwersatorium		Seminarium		ZP		PZ		Samokształcenie		
	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	
Licba godzin 150	35	10-V (10** + 0***) 25-VI (20** + 5***)	70	20-V 50-VI											45	20-V 25-VI	

Sposób realizacji zajęć		Wykłady (na terenie uczelni i za pomocą Platformy MS Teams) dla wszystkich studentów danego roku. Wielkość jednostki zajęć 45 min., max 5 godz. dydaktycznych w bloku tematycznym Ćwiczenia na terenie uczelni dla w grupach max. 20 osobowych. Wielkość jednostki zajęć 45 min., max 5 godz. dydaktycznych w bloku tematycznym. Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela (SAMOKSZTAŁCENIE) student realizuje indywidualnie zgodnie z ustaloną tematyką zajęć.			
Sposób zaliczenia zajęć		Zaliczenie: test Kolokwium zaliczające ćwiczenia Zajęcia bez udziału nauczyciela (SAMOKSZTAŁCENIE): zaliczenie prac zleconych przez nauczyciela prowadzącego, ocena po zakończeniu wykonanej pracy przez studenta (praca problemowa w pliku Word lub prezentacja multimedialna Power Point przygotowana wg wytycznych oraz po ustaleniu z nauczycielem prowadzącym). Obecność na minimum 60% zajęć (w tym tylko 10% bez konieczności usprawiedliwiania).			
Metody dydaktyczne		Wykłady i ćwiczenia: wykład informacyjny z elementami pogadanki, prezentacje multimedialne, ćwiczenia z z prezentacją multimedialną, wykładu problemowy, dyskusja w formie otwartych pytań, praca w grupach Samokształcenie: przygotowanie do zajęć, studiowanie literatury praca własna studenta, prezentacja multimedialna Power Point lub praca problemowa w pliku Word zgodnie z wytycznymi i ustaleniami z nauczycielem prowadzącym, dyskusja dydaktyczna.			
Przedmioty powiązane/ moduł		Podstawy fizjoterapii i masażu, SPA, Wellnes i odnowa biologiczna			
Wykaz literatury	Podstawowa	1.Schoenfeld Brad „1idealna kobieca sylwetka 118 ćwiczeń w siłowni.2008.aha 2.Buck Ilse „Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody 2007 PZWL 3. Delavier Frederic „Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet” 2009 pzwł 4.Bernard Tuner, Christom Baur „Brzuch uda pośladki. Ćwiczenia z taśmą elastyczną” 2009 Bauer-weltbild media (kdc)			
	Uzupelniająca	1.Nina Stephens „Pilates na co dzień” 2010 septem 2. Fidelus K., Kocjasz J., „Atlas ćwiczeń fizycznych” Warszawa 1988 3. Nowotny J., (red.) „Kształcenie umiejętności ruchowych – podstawy teoretyczne i aspekty praktyczne” Katowice 2002			
CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ					
Cele przedmiotu (ogólne, szczegółowe)					
C1. Student zna i wykonuje bezinwazyjne sposoby modelowania sylwetki możliwe do wykonania w gabinecie kosmetycznym C2. Student zna formy aktywności fizycznej pozytywnie wpływające na modelowanie sylwetki C3. Student zna zasady żywienia i suplementacji wspomagającej odchudzanie					
Treści programowe a efekty uczenia się					
Efekty uczenia się (kody)		Forma zajęć	Temat	Liczba godzin	Suma liczby godzin
Kierunkowe	Przedmiotowe				
PdW-MS_W01 PdW-MS_W07 PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W12 K_W13 K_W13 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03	W	Wykład 1: Przyczyny otyłości. Otyłość jako choroba cywilizacyjna. Skutki dla organizmu jakie niesie za sobą otyłość.	5	15
		SAM.		10	

PdW-MS_W06 PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W05 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03 K_K07 K_K09	W	Wykład 2: Zasady żywieniowe wspomagające odchudzanie	10	20
		SAM.		10	
PdW-MS_W02 PdW-MS_W04 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_W05 K_K01 K_K02 K_K03 K_K07 K_K09	W	Wykład 3: Bezinwazyjne zabiegi kosmetyczne modelujące sylwetkę wykonywane w gabinecie kosmetycznym. Aparatura kosmetyczna- mechanizm działania różnych typów sprzętów.	10	20
		SAM.		10	
PdW-MS_W03 PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03 K_K07 K_K09	W	Wykład 4: Przegląd metod pozagabinetowych wspomagających modelowanie sylwetki (medycyna estetyczna, chirurgia plastyczna).	10	20
		SAM.		10	
PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03	Ćw	Ćw 1-3: Zaplanowanie strategii treningowej w zależności od oczekiwanych rezultatów. Ćwiczenia redukujące tkankę tłuszczową. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy. Ochrona kręgosłupa (zdrowe plecy).	15	15
		SAM.		0	
PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03	Ćw	Ćw 4-5: Dieta a modelowanie sylwetki	10	10
		SAM.		0	
PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03	Ćw	Ćw 6-8: Zabiegi antycelulitowe.	15	15
		SAM.		0	
PdW-MS_W03 PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03 K_K07 K_K09	Ćw	Ćw 9-11: Zabiegi wyszczuplające.	15	15
		SAM.		0	

PdW-MS_W03 PdW-MS_U01 PdW-MS_U02 PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05 PdW-MS_K01 PdW-MS_K02 PdW-MS_K03 PdW-MS_K04	K_W03 K_U01 K_U05 K_U11 K_U12 K_U19 K_U23 K_K01 K_K02 K_K03 K_K07 K_K09	Ćw	Ćw 12-14: Zabiegi ujędrniające	15	15
		SAM.		0	
PdW-MS_U03 PdW-MS_U04 PdW-MS_U05	K_U11 K_U12 K_U23	SAM.	SAMOKSZTAŁCENIE: przygotowanie pracy zaliczeniowej.	5	5

Efekty uczenia się

Kod	Liczba godzin	Forma zajęć	Suma liczby godzin	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do efektów uczenia się
				w zakresie WIEDZY	dla kierunku
PdW-MS_W01	0	Ćw	10	Zna wzajemne korelacje między aktywnością fizyczną, nieinwazyjnymi zabiegami wyszczuplającymi i ujędrniającymi a prawidłowym sposobem odżywiania.	K_W01
	6	W			
	4	S			
PdW-MS_W02	0	Ćw	4	Zna zabiegi przy wykorzystaniu różnego typu sprzętu do modelowania sylwetki	K_W10 K_W11
	2	W			
	2	S			
PdW-MS_W03	2	Ćw	14	Zna wybrane formy aktywności fizycznej i ich wpływ na sylwetkę i organizm człowieka	K_W01 K_W10
	2	W			
	10	S			
PdW-MS_W04	2	Ćw	14	Potrafi wymienić skutki zdrowotne jakie niesie za sobą otyłość	K_W01 K_W10
	2	W			
	10	S			
				w zakresie UMIEJĘTNOŚCI	
PdW-MS_U01	10	Ćw	48	Potrafi wykonać zabiegi wyszczuplające i/lub ujędrniające na ciało przy użyciu prostego sprzętu gabinetowego	K_U07 K_U08
	10	W			
	28	S			
PdW-MS_U02	17	Ćw	48	Umie udzielić porady dotyczącej formy aktywności fizycznej oraz diety	K_U11 K_U21
	4	W			
	27	S			
				w zakresie KOMPETENCJI	
PdW-MS_K01	25	Ćw	76	Ma świadomość swoich kompetencji i w sytuacji zagrożenia zdrowia wynikającego ze złego odżywiania potrafi skierować pacjenta/klienta do dietetyka/lekarza specjalisty	K_K05
	12	W			
	39	S			

Realizacja efektów uczenia się w poszczególnych formach

KOD		Student, który zaliczył przedmiot							
		w zakresie WIEDZY							
Przedmiotowy	Kierunkowy	Wykłady	Ćwiczenia	Lektorat	Konwersatorium	Seminarium	ZP	PZ	Samokształcenie
PdW-MS_W01	K_W01	+							+
PdW-MS_W02	K_W10, K_W11	+							+
PdW-MS_W03	K_W01, K_W10	+	+						+
PdW-MS_W04	K_W01, K_W10	+	+						+
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI									
Przedmiotowy	Kierunkowy	Wykłady	Ćwiczenia	Lektorat	Konwersatorium	Seminarium	ZP	PZ	Samokształcenie
PdW-MS_U01	K_U07, K_U08	+	+						+
PdW-MS_U02	K_U11, K_U21	+	+						+
w zakresie KOMPETENCJI									
Przedmiotowy	Kierunkowy	Wykłady	Ćwiczenia	Lektorat	Konwersatorium	Seminarium	ZP	PZ	Samokształcenie
PdW-MS_K01	K_K03	+	+						+
PdW-MS_K02	K_K05	+	+						+
Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się									
na ocenę 3,0	na ocenę 3,5	na ocenę 4,0	na ocenę 4,5	na ocenę 5,0					
<p>60-70% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada niepełną podstawową wiedzę i umiejętności związane z przedmiotem, - ma duże trudności z wykorzystaniem zdobytych informacji, - opanował efekty uczenia się w stopniu dostatecznym. - prezentuje niewielkie zainteresowanie zagadnieniami zawodowymi. 	<p>71-75% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada podstawową wiedzę i umiejętności pozwalające na zrozumienie większości zagadnień z danego przedmiotu, - ma trudności z wykorzystaniem zdobytych informacji; - opanował efekty uczenia się w stopniu zadowalającym. - wykazuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie pacjentów, przejawia chęć doskonalenia zawodowego. 	<p>76-85% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada wiedzę i umiejętności w zakresie treści rozszerzających pozwalające na zrozumienie zagadnień objętych programem kształcenia - prawidłowo choć w sposób nieusystematyzowany prezentuje zdobytą wiedzę i umiejętności, dostrzega błędy popełniane przy rozwiązywaniu określonego zadania; opanował efekty uczenia się w stopniu dobrym. - wykazuje pełne poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie pacjentów, przejawia chęć ciągłego doskonalenia zawodowego. 	<p>86-90% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada wiedzę i umiejętności w zakresie treści rozszerzających pozwalające na zrozumienie zagadnień objętych programem kształcenia - prezentuje prawidłowy zasób wiedzy, dostrzega i koryguje błędy popełniane przy rozwiązywaniu określonego zadania; efekty uczenia się opanował na poziomie ponad dobrym. - jest odpowiedzialny, sumienny, odczuwa potrzebę stałego doskonalenia zawodowego. 	<p>91-100% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - dysponuje pełną wiedzą i umiejętnościami przewidzianymi w programie kształcenia w zakresie treści dopełniających, - samodzielnie rozwiązuje problemy i formułuje wnioski, potrafi prawidłowo argumentować i dowodzić swoich racji; - efekty uczenia się opanował na poziomie bardzo dobrym. - jest zaangażowany w realizację przydzielonych zadań, odpowiedzialny, sumienny, odczuwa potrzebę stałego doskonalenia zawodowego. 					

KRYTERIA OCENY PRAC PISEMNYCH Z ZAKRESU SAMOKSZTAŁCENIA REALIZOWANEGO PRZEZ STUDENTA W RAMACH ZAJĘĆ BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA

L.p. KRYTERIA LICZBA PUNKTÓW

	NAUCZYCIEL	STUDENT
I. Wykazanie wiedzy i zrozumienia tematu.	0 - 5	0 - 5
II. Zgodność formułowanych wypowiedzi ze stanem aktualnej wiedzy kosmetycznej i innej.	0 - 5	0 - 5
III. Poprawność terminologiczna i językowa.	0 - 4	0 - 4
IV. Logiczny układ treści.	0 - 2	0 - 2
V. Dobór literatury.	0 - 2	0 - 2
OGÓLEM LICZBA UZYSKANYCH PUNKTÓW	0 - 18	0 - 18

SKALA OCEN WG ZDOBYTEJ PUNKTACJI:

10 pkt i poniżej 10 pkt - praca niezaliczona

powyżej 10 pkt – praca zaliczona

Metody oceny (F- formułująca, P- podsumowująca)

Ocena formułująca F

- F1.** Wypowiedzi studenta świadczące o zrozumieniu lub brakach w zrozumieniu treści omawianych
- F2.** Pytania zadawane przez studenta świadczące o poziomie wiedzy i zainteresowania problematyką
- F3.** Aktywność poznawcza studenta- znajomość literatury przedmiotu, samodzielne wyciąganie wniosków
- F4.** Przygotowanie wcześniejsze materiału i zaprezentowanie go przez studenta na zajęciach
- F5.** Bieżąca ocena postępów uczenia się – sprawdziany wiedzy, kolokwia

Ocena podsumowująca P

- P1.** Ocena z kolokwium zaliczającego ćwiczenia
- P2.** Ocena z przygotowanych prezentacji
- P3.** Ocena z egzaminu końcowego

	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Projekt	Kolokwium	Zadania domowe	Referat/prezentacja	Umiejętności praktyczne	Diskusje
F				30%		40%		30%
P		60%		30%		10%		

Metody weryfikacji efektów uczenia się

UWAGA: Weryfikacja efektów uczenia się w ramach wszystkich zajęć odbywa się w oparciu o metody i formy wynikające ze standardu kształcenia tj.

1. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się odbywa się z zastosowaniem zróżnicowanych form sprawdzania, adekwatnych do kategorii wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, których dotyczą te efekty.
2. Osiągnięte efekty uczenia się w zakresie wiedzy są weryfikowane za pomocą egzaminów pisemnych lub ustnych.
3. Jako formy egzaminów pisemnych można stosować eseje, raporty, krótkie ustrukturyzowane pytania, testy wielokrotnego wyboru (Multiple Choice Questions, MCQ), testy wielokrotnej odpowiedzi (Multiple Response Questions, MRQ), testy wyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi.
4. Egzaminy są standaryzowane i są ukierunkowane na sprawdzenie wiedzy na poziomie wyższym niż sama znajomość zagadnień (poziom rozumienia zagadnień, umiejętność analizy i syntezy informacji oraz rozwiązywania problemów).
5. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się w kategorii umiejętności obejmują bezpośrednią obserwację studenta demonstrującego umiejętność w czasie obiektywnego standaryzowanego egzaminu klinicznego (Objective Structured Clinical Examination, OSCE), który może stanowić formę egzaminu dyplomowego.

	Egzamin ustny	Zaliczenie końcowe	Projekt	Kolokwium	Sprawozdanie	Referat/prezentacja	Inne
Przedmiotowe		PdW-D_W01 - W06, PdW-D_U01 - U04, PdW-D_K01 - K02		PdW-D_W01 - W06, PdW-D_U01 - U04, PdW-D_K01 - K02		PdW-D_W01 - W06, PdW-D_U01 - U04, PdW-D_K01 - K02	PdW-D_W01 - W06, PdW-D_U01 - U04, PdW-D_K01 - K02

Efektv

uczenia się (kody)	Kierunkowe	K_W01, K_W10, K_W11, K_U11, K_U12, K_K03, K_K05	K_W01, K_W10, K_W11, K_U11, K_U12, K_K03, K_K05	K_W01, K_W10, K_W11, K_U11, K_U12, K_K03, K_K05	K_W01, K_W10, K_W11, K_U11, K_U12, K_K03, K_K05
Punkty ECTS					
Forma aktywności			Obciążenie studenta		
			Studia stacjonarne (h)		Punkty ECTS*
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:					
Formy zajęć	Wykłady (na terenie uczelni + e-learning)		35h (30**+5***)	1,4 (1,2** + 0,2***)	
	Ćwiczenia		70 h	2,8	
Konsultacje przedmiotowe			-	-	
Nakład pracy własnej studenta					
Przygotowanie się do zaliczenia/zdawanie egzaminu			45 h	1,8	
Przygotowanie się do kolokwium zaliczeniowego					
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury					
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji					
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta:			150	6	
* 1 punkt ECTS = 25-30 godzin pracy przeciętnego studenta.					
Liczba punktów ECTS = 50 godz. : 25 godz. = 2 ECTS i 50 godz.: 30 godz. = 1,6 ECTS (średnio 2 pkt. ECTS)					
** Wykłady na terenie uczelni					
*** Wykłady e-learning					