

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Kosmetologia
Forma studiów: stacjonarne
Stopień studiów: licencjackie
Specjalności: bez specjalności
Rok akademicki: 2024/2025

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Kosmetologia w sporcie
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Klaudia Gawlik-Zynek
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Klaudia Gawlik-Zynek
LICZBA GODZIN	
KONWERSATORIA	20 godz.
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Przedstawienie znaczenia sprawności fizycznej dla stanu zdrowia organizmu. Sport rekreacyjny a sport zawodowy. Przedstawienie wpływu czynników środowiskowych na skórę.
CEL 2	Podanie dobroczynnych i patogennych wpływów poszczególnych dyscyplin sportu (ze szczególnym uwzględnieniem zmian w skórze). Ukazanie roli hormonów płciowych w budowaniu sprawności fizycznej i cech skóry.
EFEKTY UCZENIA SIĘ ¹	
MW1	Wiedza: Znajomość podstawowych przemian metabolicznych, których intensywność wrasta podczas wysiłku fizycznego skojarzonego z uprawianiem sportu (EUK6_W1, EUK6_W3).
MW2	Wiedza: Znajomość wskazań i przeciwwskazań do wykonania zabiegów kosmetycznych u sportowców (EUK6_W3, EUK6_W6).
MU1	Umiejętności: Dobieranie odpowiednich zabiegów kosmetycznych dla sportowców różnych dziedzin (EUK6_U3).
MK1	Kompetencje społeczne: Świadomość konieczności estetycznego wyglądu i poprawiania estetyki wyglądu, w stanach wysiłku fizycznego (EUK6_KS2, EUK6_KS3).
WYMAGANIA WSTĘPNE ²	
brak	
TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

NAZWA PRZEDMIOTU	
KONWERSATORIUM 1	Omówienie metabolizmu i przemiany materii (PPM, PPPM, CPM) oraz pojęć: pułap tlenowy, tętno maksymalne. Przedstawienie podstawowych przemian metabolicznych ulegających intensyfikacji podczas wysiłku fizycznego towarzyszącego uprawianiu różnych dyscyplin sportowych. Ukazanie podstaw fizjologii wysiłku, wpływu wysiłku fizycznego na organizm oraz psychikę. Zwrócenie uwagi na wysiłek fizyczny i trening siłowy kobiet (w tym ciężarnych) oraz sprawność i wydolność fizyczną u dzieci i młodzieży. Opracowanie ćwiczeń oraz planu pielęgnacji domowej i gabinetowej dla kobiety ciężarnej uprawiającej sport.
KONWERSATORIUM 2	Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka (trening siłowy i wytrzymałościowy osób w wieku starszym). Zagadnienia sportu osób niepełnosprawnych. Wpływ niedoboru aktywności ruchowej na ustrój. Roztrenowanie i hipokineza sportowców. Ograniczenie aktywności fizycznej i długotrwałe pozostawanie w pozycji leżącej przez osoby zdrowe. Przebywanie w warunkach mikrogravitacji. Trening zdrowotny i wysiłek fizyczny w wybranych chorobach. Aktywność fizyczna w niskiej oraz wysokiej temperaturze otoczenia. Wydolność fizyczna w warunkach wysokogórskich.
KONWERSATORIUM 3	Wpływ pływania w basenie oraz w morzu na skórę. Opracowanie planu pielęgnacji domowej oraz gabinetowej dla pływaczki. Cellulit, rozstępy, modzele i nagniotki u sportowców- biegacza i baletnicy.
KONWERSATORIUM 4	Kosmetyki dla sportowców. Żywność w sporcie. Żywność funkcjonalna w sporcie. Suplementy diety dla sportowców z uwzględnieniem przepisów antydopingowych. Doping w sporcie.
KONWERSATORIUM 5	Scharakteryzowanie określonej dziedziny sportu, przedstawienie problemu skóry i/lub przydatków z nią związanego i opracowanie planu pielęgnacji domowej oraz gabinetowej. Omówienie zalet i wad makijażu na siłowni oraz przedstawienie stanowiska studentów co do słuszności jego zastosowania w sytuacjach wzmożonego wysiłku fizycznego.
KONWERSATORIUM 6	Odnowa biologiczna w sporcie ze szczególnym uwzględnieniem masażu.
KONWERSATORIUM 7	Zagadnienia psychologii sportu. Omówienie estetyki wysiłku fizycznego.
METODY DYDAKTYCZNE³	
M1	Prezentacje multimedialne
M2	Konwersatorium
M3	Analiza przypadku
M3	Burza mózgów
M4	Praca nad projektami
M4	Praca w grupach
NAKŁAD PRACY STUDENTA⁴	

NAZWA PRZEDMIOTU	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	20 godz.
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	5 godz.
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	25 godz.
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW	
W ZAKRESIE WIEDZY⁵	Sprawdzian ustny
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI⁶	Obserwacja i ocena wypowiedzi podczas prezentowania projektów
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH⁷	Aktywność studenta na zajęciach, obserwacja zachowania studenta wobec kolegów, ocena pracy w grupie
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE⁸	Przygotowanie projektów na zadane tematy, opracowanie planów pielęgnacji sportowców
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE⁹ (I i II termin)	I termin- zaliczenie końcowe (obecność, projekty, sprawdzian ustny) II termin- zaliczenie końcowe (obecność, projekty, II sprawdzian ustny)
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	60-70% pozytywnych odpowiedzi. Student opanował wiedzę w stopniu dostatecznym.
NA OCENĘ 3,5	71-75% pozytywnych odpowiedzi. Student opanował wiedzę w stopniu zadowalającym.
NA OCENĘ 4,0	76-85% pozytywnych odpowiedzi. Student opanował wiedzę w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 4,5	86-90% pozytywnych odpowiedzi. Student ma dużą wiedzę, ale nie wykraczającą poza zakres omawianego materiału.
NA OCENĘ 5,0	91-100% pozytywnych odpowiedzi. Student ma dużą wiedzę, samodzielnie myśli i konstruuje programy zabiegowe.
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
<p>[1] Kołodziejczak A. red. Kosmetologia 2, Warszawa, 2020, Wydawnictwo Lekarskie PZWL</p> <p>[2] Górski J. red. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Warszawa, 2011, 2012, Wydawnictwo lekarskie PZWL</p> <p>[3] Celejowa I. Żywnienie w sporcie, Warszawa, 2014, Wydawnictwo Lekarskie PZWL</p>	

NAZWA PRZEDMIOTU

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa, 2022, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- [2] Magiera L. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, Kraków, 2012, Bio-Styl
- [3] Mędraś M. red. Medycyna sportowa, Warszawa, 2009, MEDSPORT PRESS
- [4] Łuszczynska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne, Warszawa, 2011, Wydawnictwo Naukowe PWN

¹ **Odniesienie Efektów uczenia się:** Można dodać własne, bardziej szczegółowe: np. student potrafi opracować Historię choroby, potrafi przedstawić wskazania do leczenia.... do zabiegu..... Ważne jest, aby treści zajęć korespondowały z zacytowanymi efekty kształcenia

² **W warunkach wstępnych** proszę nie wymieniać konieczności zaliczenia określonych przedmiotów, tylko uprzednio osiągnięte efekty uczenia, które są oczekiwane. (student zna anatomię, potrafi rozpoznać określone struktury w obrazach Rtg czy Usg, a nie student zdał egzamin z Przestrzennej budowy ciała, albo z Podstaw diagnozowania obrazowego.

³ **Wpisać metody dydaktyczne** np. Wykład, Konwersatorium, Dyskusja, Ćwiczenie laboratoryjne, Prezentacja multimedialna, Rozwiązywanie zadań, Metody e-learningowe, Analiza przypadku, Burza mózgów, Nauczanie przy łóżku chorego, Zajęcia praktyczne, Ćwiczenia komputerowe.

⁴ Przy **Nakładzie pracy** studenta należy zwrócić uwagę na to, aby łączna liczba godzin (z Nauczycielem i bez) odpowiadała liczbie punktów ECTS, przy założeniu, że 1 punkt ECTS = 25-30 godzin.

⁵ Sprawdziany **w zakresie wiedzy** to test wielokrotnego wyboru, sprawdzian pisemny złożony z pytań otwartych (ilu), sprawdzian ustny

⁶ Sprawdziany **w zakresie umiejętności** to: demonstracja umiejętności (egzamin praktyczny, zaliczenie w formie Mini-Cex, a także opracowanie Historii choroby)

⁷ Możliwa ocena **kompetencji społecznych** to: aktywność na zajęciach, obserwacja zachowania wobec pacjentów, kolegów, ocena pracy w grupie.

5,6,7 Oczywiście nie wszystkie te sposoby muszą być zastosowane na każdym kursie.

⁸ Sprawdziany kształtujące np. kolokwia, prace śródsesemestralne.

⁹ Sprawdziany podsumowujące np. egzamin, zaliczenie końcowe. Uwzględnić sposób oceny w drugim terminie.