

# KARTA PRZEDMIOTU

**Wydział Nauk o Zdrowiu**  
**Kierunek studiów: Kosmetologia**  
**Forma studiów: niestacjonarne**  
**Stopień studiów: licencjackie**  
**Rok akademicki: 2024/2025**

<b>KOSMETOLOGIA w SPORCIE</b>	
<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	<b>Kosmetologia w sporcie</b>
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	1
<b>JĘZYK WYKŁADOWY</b>	polski
<b>PROWADZĄCY</b>	mgr Klaudia Gawlik-Zynek
<b>OSOBA ODPOWIEDZIALNA</b>	mgr Klaudia Gawlik-Zynek
<b>LICZBA GODZIN</b>	
<b>KONWERSATORIA</b>	10
<b>CELE PRZEDMIOTU</b>	
<b>CEL 1</b>	Przedstawienie znaczenia sprawności fizycznej dla stanu zdrowia organizmu. Sport rekreacyjny a sport zawodowy. Przedstawienie wpływu czynników środowiskowych na skórę.
<b>CEL 2</b>	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.
<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
<b>MW1</b>	Wiedza: Znajomość podstawowych przemian metabolicznych, których intensywność wrasta podczas wysiłku fizycznego skojarzonego z uprawianiem sportu (EUK6_W1, EUK6_W3).
<b>MW2</b>	Wiedza: Znajomość wskazań i przeciwwskazań do wykonania zabiegów kosmetycznych u sportowców (EUK6_W3, EUK6_W6).
<b>MU1</b>	Umiejętności: Dobieranie odpowiednich zabiegów kosmetycznych dla sportowców różnych dziedzin (EUK6_U3).
<b>MK1</b>	Kompetencje społeczne: Świadomość konieczności estetycznego wyglądu i poprawiania estetyki wyglądu, w stanach wysiłku fizycznego (EUK6_KS2, EUK6_KS3).
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE</b>	
brak	
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>	<b>SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH</b>

**KOSMETOLOGIA w SPORCIE**

<b>KONWERSATORIUM 1</b>	<p>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.</p>
<b>KONWERSATORIUM 2</b>	<p>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 hipokinezja 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.</p>
<b>KONWERSATORIUM 3</b>	<p>Wpływ pływania w basenie oraz w morzu na skórę. Pielęgnacja domowa oraz gabinetowa pływaków. Cellulit, rozstępy, modzele i nagniotki u sportowców. Stopy sportowców- biegacza i baletnicy. Estetyka wysiłku fizycznego. Omówienie zalet i wad makijażu na siłowni oraz przedstawienie stanowiska studentów co do słuszności jego zastosowania w sytuacjach wzmożonego wysiłku fizycznego.</p>
<b>KONWERSATORIUM 4</b>	<p>Kosmetyki dla sportowców. Żywność w sporcie. Żywność funkcjonalna w sporcie. Suplementy diety dla sportowców z uwzględnieniem przepisów antydopingowych. Doping w sporcie. Odnowa biologiczna w sporcie ze szczególnym uwzględnieniem masażu. Opracowanie planu pielęgnacji domowej oraz gabinetowej dla wybranego sportowca.</p>

**METODY DYDAKTYCZNE**

<b>M1</b>	Prezentacje multimedialne
<b>M2</b>	Konwersatorium
<b>M3</b>	Praca nad projektami
<b>M3</b>	Praca w grupach
<b>M4</b>	Metody e-learningowe

**NAKŁAD PRACY STUDENTA**

<b>GODZINY KONTAKTOWE z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	10 godz.
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	15 godz.
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	25 godz.

**REGULAMIN ZAJĘĆ i WARUNKI ZALICZENIA**

## KOSMETOLOGIA w SPORCIE

Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.

### METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW

<b>W ZAKRESIE WIEDZY</b>	Sprawdzian ustny
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI</b>	Obserwacja i ocena wypowiedzi oraz pracy podczas prezentowania projektów
<b>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b>	Aktywność studenta na zajęciach, obserwacja zachowania studenta wobec kolegów, ocena pracy w grupie
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE</b>	Przygotowanie projektu na zadany temat, opracowanie planu pielęgnacji sportowca
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)</b>	I termin- zaliczenie końcowe (obecność, projekty, sprawdzian ustny) II termin- zaliczenie końcowe (obecność, projekty, II sprawdzian ustny)

### KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA z OCENĄ

<b>NA OCENĘ 3,0</b>	60-70% pozytywnych odpowiedzi. Student opanował wiedzę w stopniu dostatecznym.
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	71-75% pozytywnych odpowiedzi. Student opanował wiedzę w stopniu zadowalającym.
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	76-85% pozytywnych odpowiedzi. Student opanował wiedzę w stopniu dobrym.
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	86-90% pozytywnych odpowiedzi. Student ma dużą wiedzę, ale nie wykraczającą poza zakres omawianego materiału.
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	91-100% pozytywnych odpowiedzi. Student ma dużą wiedzę, samodzielnie myśli i konstruuje programy zabiegowe.

### LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1] Kołodziejczak A. red. Kosmetologia 2, Warszawa, 2020, Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
[2] Górski J. red. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Warszawa, 2011, 2012, Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
[3] Celejowa I. Żywność w sporcie, Warszawa, 2014, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

### 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