

# KARTA PRZEDMIOTU

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

KOSMETOLOGIA W SPORCIE	
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	
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	
brak	
TRZĘCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

**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. Opracowanie ćwiczeń oraz planu pielęgnacji domowej i gabinetowej dla kobiety ciężarnej uprawiającej sport.</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 hipokinezyja 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. Opracowanie planu pielęgnacji domowej oraz gabinetowej dla pływaczki. Cellulit, rozstęp, modzele i nagniotki u sportowców- biegacza i baletnicy.</p>
<b>KONWERSATORIUM 4</b>	<p>Kosmetyki dla sportowców. Żywnienie w sporcie. Żywność funkcjonalna w sporcie. Suplementy diety dla sportowców z uwzględnieniem przepisów antidopingowych. Doping w sporcie.</p>
<b>KONWERSATORIUM 5</b>	<p>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.</p>
<b>KONWERSATORIUM 6</b>	<p>Odnowa biologiczna w sporcie ze szczególnym uwzględnieniem masażu.</p>
<b>KONWERSATORIUM 7</b>	<p>Zagadnienia psychologii sportu. Omówienie estetyki wysiłku fizycznego.</p>
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>	
<b>M1</b>	Prezentacje multimedialne
<b>M2</b>	Konwersatorium
<b>M3</b>	Analiza przypadku
<b>M3</b>	Burza mózgów
<b>M4</b>	Praca nad projektami
<b>M4</b>	Praca w grupach
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA</b>	
<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	20 godz.

<b>KOSMETOLOGIA W SPORCIE</b>	
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	5 godz.
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	25 godz.
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA</b>	
Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.	
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY</b>	Sprawdzian ustny
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI</b>	Obserwacja i ocena wypowiedzi 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 projektów na zadane tematy, opracowanie planów pielęgnacji sportowców
<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)
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ</b>	
<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.
<b>LITERATURA OBOWIĄZKOWA</b>	
<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. Żywność w sporcie, Warszawa, 2014, Wydawnictwo Lekarskie PZWL</p>	
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b>	

## KOSMETOLOGIA W SPORCIE

- [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