

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa biologiczna i kosmetologia w sporcie
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PNB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
6	8	0	0	8	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przedstawienie wpływu wysiłku fizycznego na zmiany w skórze z uwzględnieniem gospodarki hormonalnej i elektrolitowej.
- Cel2 Przygotowanie studenta do właściwego zaplanowania i zrealizowania programu odnowy biologicznej w sporcie.
- Cel3 Przygotowanie studenta do właściwego doboru zabiegów kosmetycznych w zależności od rodzaju dyscypliny i pory roku

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość podstaw fizjologii
- 2 Znajomość reakcji organizmu na bodźce fizyczne
- 3 Znajomość podstaw kosmologii i umiejętność zastosowania preparatów kosmetycznych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada wiedzę dotyczącą działania substancji używanych w kosmologii i możliwości ich zastosowania u sportowców
- EK2 Wiedza: Umie doradzić wybór zabiegów stosownie do indywidualnych wskazań i potrzeb klienta
- EK3 Wiedza: Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom klientów sektora kosmologii
- EK4 Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Przemiany metaboliczne podczas wysiłku w różnych dyscyplinach sportowych	2
W2	Zmęczenie i regeneracja powysiłkowa. Metody wykrywania zespołu przetrenowania.	2
W3	Dobór preparatów kosmetycznych dla ćwiczących klientów w zależności od rodzaju sportu i pory roku	2
W4	Domowe sposoby odnowy biologicznej. Rodzaje zabiegów i metodyka ich wykonania.	2
	RAZEM	8

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Planowanie zabiegów odnowy biologicznej w zależności od dyscypliny sportowej i cyklu treningowego	2
L2	Zabiegi hydroterapeutyczne z dodatkami aromatycznymi przyspieszającymi regenerację powysiłkową, kąpiele wodne w różnych temperaturach, bicze szkockie	2
L3	Metody rozciągania mięśni i tkanek miękkich jako forma odnowy biologicznej	2
L4	Zastosowanie różnych rodzajów masażu w odnowie biologicznej sportowców	2
	RAZEM	8



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Studium przypadku
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	14
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	20
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Test
----	------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność na 80% ćwiczeń i przygotowanie projektu
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna teorię zmęczenia, wie jakie środki kosmetyczne można zastosować u sportowców.
NA OCENĘ 4	Zna teorię zmęczenia, zna środki kosmetyczne które można zastosować u sportowców w zależności od wieku, płci, pory roku, rodzaju wysiłku.
NA OCENĘ 5	Zna teorię zmęczenia, zna środki kosmetyczne które można zastosować u sportowców w zależności od wieku, płci, pory roku, rodzaju wysiłku. Potrafi myśleć kreatywnie
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi dobrać wybrane zabiegi kosmetyczne i odnowy biologicznej u sportowców.

NA OCENĘ 4	Potrafi dobrać znaczną ilość zabiegów kosmetycznych i odnowy biologicznej u sportowców w zależności od wieku, płci, pory roku, rodzaju wysiłku.
NA OCENĘ 5	Potrafi dobrać większość zabiegów kosmetycznych i odnowy biologicznej u sportowców w zależności od wieku, płci, pory roku, rodzaju wysiłku i okresu treningowego.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi zastosować podstawowe zabiegi kosmetyczne i odnowy biologicznej u sportowców
NA OCENĘ 4	Potrafi zastosować podstawowe zabiegi kosmetyczne i odnowy biologicznej u sportowców w zależności od wieku, płci, pory roku, rodzaju wysiłku.
NA OCENĘ 5	Potrafi zastosować podstawowe zabiegi kosmetyczne i odnowy biologicznej u sportowców w zależności od wieku, płci, pory roku, rodzaju wysiłku i okresu treningowego.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student ma świadomość norm i zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne, pacjenta i otoczenia w stopniu zapewniającym ochronę zdrowia. Rozumie potrzeby ciągłego kształcenia
NA OCENĘ 4	Student ma świadomość norm i zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne, pacjenta i otoczenia w stopniu zapewniającym ochronę zdrowia. Potrafi rozwiązywać problemy kliniczne. Rozumie potrzebę ciągłego kształcenia
NA OCENĘ 5	Student ma świadomość norm i zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne, pacjenta i otoczenia w stopniu zapewniającym ochronę zdrowia. Potrafi rozwiązywać problemy kliniczne. Rozumie potrzebę ciągłego kształcenia. Myśli i działa w sposób kreatywny

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W13, K_W17, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W4 L1 L2	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1
EK2	K_U01, K_U03, K_U07, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W4 L1 L2	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1
EK3	K_U01, K_U03, K_U07, K_U08	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 L1 L2 L3 L4	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1
EK4	K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 L1 L2 L3 L4	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kasprzak W., Mańkowska A. — *Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej*, Warszawa, 2010, PZWL
- 2 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2001, Has-med

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Magiera L. Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2004, Biosport
- 2 Kasprzak W., Mańkowska A. — *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa, 2008, PZWL



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Grzegorz Głąb (kontakt: grzegorz.glab@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Urszula Chrabota (kontakt: urszula.chrabota@awf.krakow.pl)

dr Grzegorz Głąb (kontakt: grzegorz.glab@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....