

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu
Trener przygotowania fizycznego w sporcie

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Medycyna wychowania fizycznego i sportu
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Medicine of Physical Education and Sport
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	28	14	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zapoznanie z korzyściami zdrowotnymi aktywności ruchowej w każdym wieku oraz w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zapoznanie z negatywnymi skutkami aktywności rekreacyjnej i sportowej. Przedstawienie sposobów odnowy biologicznej i wspomagania możliwości wysiłkowych oraz negatywnych skutków dopingu. Nauczenie rozpoznawania stanów urazowych i przeciążeniowych w sporcie, udzielania pierwszej pomocy, oraz zasad profilaktyki.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii, biologii i fizjologii człowieka oraz pierwszej pomocy przedmedycznej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student wie jak uzasadnić znaczenie aktywności ruchowej w każdym okresie życia człowieka oraz w terapii i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej oraz przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała oraz potrafi. Zna metody diagnozowania i rozpoznawania stanów pourazowych i przeciążeniowych ćwiczeniami fizycznymi, a także ich wpływ na organizm. Posiada podstawową wiedzę na temat znaczenia odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, a także na temat wspomagania możliwości wysiłkowych oraz negatywnych efektów stosowania dopingu.
- EK2 Wiedza: Student posiada umiejętność zaplanowania aktywności ruchowej dla ludzi w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia, potrafi zdefiniować przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała oraz potrafi zdiagnozować i rozpoznać stany pourazowe i przeciążeniowe spowodowane ćwiczeniami fizycznymi.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student realizuje zajęcia wychowania fizycznego w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Znaczenie aktywności fizycznej w poszczególnych okresach życia człowieka.	3
W2	Następstwa zdrowotne ograniczenia aktywności fizycznej.	2
W3	Znaczenie aktywności ruchowej w okresie rozwojowym oraz w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób cywilizacyjnych.	3
W4	Organizacja opieki medycznej w sporcie.	2
W5	Zmiany adaptacyjne wywołane treningiem oraz aspekty medyczne treningu sportowego kobiet, dzieci i młodzieży oraz sportowców niepełnosprawnych.	6
W6	Odrębności w sporcie dzieci i młodzieży.	2
W7	Wskazania i przeciwwskazania do udziału w lekcjach wf oraz do uprawiania sportu i rekreacji w różnych grupach wiekowych i dyspanseryjnych.	6
W8	Medyczne aspekty treningu zdrowotnego podstawy jego planowania dla osób w różnym wieku - w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych.	4
	RAZEM	28



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Organizacja poradnictwa sportowo-lekarskiego i przepisy prawne regulujące obowiązki i zakres badań sportowo-lekarskich, badanie sportowo-lekarskie.	2
W2	Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu i rekreacji przez osoby dorosłe ze schorzeniami narządów wewnętrznych. Ćwiczenia fizyczne w prewencji chorób cywilizacyjnych, profilaktyka i ćwiczenia w leczeniu otyłości, nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej. Starzenie organizmu, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych. Trening zdrowotny osób dorosłych jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Specyficzne problemy aktywności sportowej kobiet.	4
W3	Problematyka zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania; główne postacie kliniczne przetrenowania; profilaktyka i postępowanie lecznicze. Pojęcie odnowy biologicznej (OB.), metody i środki w niej stosowane. Omówienie wybranych zabiegów OB w sporcie; działanie, wskazania i p/wskazania do ich stosowania.	2
W4	Wspomaganie w sporcie. Doping i jego konsekwencje.	3
W5	Urazy i uszkodzenia ostre i przewlekłe w różnych dyscyplinach sportowych.	2
W6	Stany zagrożenia życia, objawy, postępowanie, zasady reanimacji i resuscytacji - repetytorium.	1
	RAZEM	14

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Prezentacje multimedialne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	42
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	20
Opracowanie wyników	3
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Referat
F2	Kolokwium
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	odpowiedzi studenta w 50% są wyczerpujące na każde postawione pytanie
NA OCENĘ 4	odpowiedzi studenta w 60% są wyczerpujące na każde pytanie
NA OCENĘ 5	odpowiedzi studenta w 70% są wyczerpujące na każde pytanie
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	odpowiedzi studenta w 50% są wyczerpujące na każde postawione pytanie
NA OCENĘ 4	odpowiedzi studenta w 60% są wyczerpujące na każde pytanie
NA OCENĘ 5	odpowiedzi studenta w 70% są wyczerpujące na każde pytanie
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	odpowiedzi studenta w 50% są wyczerpujące na każde postawione pytanie
NA OCENĘ 4	odpowiedzi studenta w 60% są wyczerpujące na każde pytanie
NA OCENĘ 5	odpowiedzi studenta w 70% są wyczerpujące na każde pytanie

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W01, K_W05, K_W07, K_W12	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W1 W2 W3 W4 W5 W6		F3 F2 F1 P1
EK2	K_W12, K_W10	Cel1	W8 W1 W3 W4 W5 W6		F3 F2 F1 P1
EK3	K_K07	Cel1	W5 W6 W8 W3 W4 W5 W6		F3 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Jegier A., Nazar K., Dziak A. — *Medycyna Sportowa.*, Warszawa,, 2005, PTMS
- 2 Kuński H., Janiszewski M. dla pedagogów. — *Medycyna aktywności ruchowej*, Łódź, 1999, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
- 3 Gawroński W., Szyguła Z. — *ABC medycyny sportowej*, Kraków,, 2002, Medicina Sportiva



- 4 **Dziak A., Rusin Z.** — *Traumatologia sportowa*, Warszawa, 2000, Biblioteka Trenera
- 5 **Jegier A.** — *Medyczne problemy sportu dzieci i młodzieży*, Kraków, 2005, *Medicina Sportiva* vol. 9, Suplement No 1.
- 6 **Gawroński W., Szyguła Z.** — *Postępowanie w uszkodzeniach ciała związanych z aktywnością ruchową.*, Kraków, 2008, *Medicina Sportiva* Vol.12, No 3.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Williams M.H.** — *Granice wspomagania*, Kraków,, 1999, *Medicina Sportiva*
- 2 **Maughan R., Burke L.** — *Żywnienie a zdolność do wysiłku fizycznego*, Kraków, 2000, Biblioteka *Medicina Sportiva*
- 3 **Praca zbiorowa** — *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych.*, Kraków, 2006, *Medicina Sportiva* Vol. 10, Suplement No. 4.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Tomasz Pałka (kontakt: wfpalka@wp.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

lek.med. Stanisław Kita (kontakt: stanislaw.kita@awf.krakow.pl)

dr Paweł Pięta (kontakt: pawel.pieta@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: zbigniew.szygula@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)

.....
.....
.....