

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Medycyna wychowania fizycznego i sportu  |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Medicine of Physical Education and Sport |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC1                            |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe                    |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                                     |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                   |
| SEMESTRY                                | 3                                        |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>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<br>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<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Odnowa biologiczna w sporcie i zasady jej programowania.                                                              | 2             |
| Ć2 | Wspomaganie w sporcie oraz negatywne skutki stosowania dopingu oraz niektórych używek.                                | 4             |
| Ć3 | Typowo sportowe uszkodzenia narządu ruchu zasady postępowanie po urazie oraz profilaktyki.                            | 4             |
| Ć4 | Wczesne i odległe następstwa i powikłania w uszkodzeniach narządu ruchu. Stany przeciążeniowe w sporcie profilaktyka. | 2             |
| Ć5 | Profilaktyka urazów oraz stanów przeciążeniowych narządu ruchu u dzieci i młodzieży.                                  | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                 | 14            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

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

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 42                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 3                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 35                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 3                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 15                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 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          | Student wie w stopniu podstawowym jak uzasadnić znaczenie aktywności ruchowej w każdym okresie życia człowieka. Zna podstawowe 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 podstawowe 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.                                       |
| NA OCENĘ 4          | Student wie w stopniu dobrym jak uzasadnić znaczenie aktywności ruchowej w każdym okresie życia człowieka oraz w terapii i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zna główne 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 główne metody diagnozowania i rozpoznawania stanów pourazowych i przeciążeniowych ćwiczeniami fizycznymi, a także ich wpływ na organizm. Posiada dobrą wiedzę na temat znaczenia odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, a także na temat wspomagania możliwości wysiłkowych oraz negatywnych efektów stosowania dopingu.    |
| NA OCENĘ 5          | Student bardzo dobrze zna znaczenie aktywności ruchowej w każdym okresie życia człowieka oraz w terapii i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Bardzo dobrze 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. Bardzo dobrze zna metody diagnozowania i rozpoznawania stanów pourazowych i przeciążeniowych ćwiczeniami fizycznymi, a także ich wpływ na organizm. Posiada kompleksową wiedzę na temat znaczenia odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, a także na temat wspomagania możliwości wysiłkowych oraz negatywnych efektów stosowania dopingu. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Student posiada umiejętność zaplanowania aktywności ruchowej, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 5          | Student posiada bardzo dobre umiejętności planowania 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Student realizuje w stopniu podstawowym zajęcia wychowania fizycznego, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 4          | Student dobrze 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5 | Student bardzo dobrze 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. |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                            | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01,<br>K_W05,<br>K_W07,<br>K_W12 | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 P1   |
| EK2                               | K_W12,<br>K_W10                     | Cel1            | W8 Ć1 Ć3 Ć4<br>Ć5                            | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 P1   |
| EK3                               | K_K07                               | Cel1            | W5 W6 W8 Ć3<br>Ć4 Ć5                         | M1 M2 M3 M4        | F2 F3 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 hab. prof. nadzw. Zbigniew Szyguła (kontakt: wfszygul@cyf-kr.edu.pl)



**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

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

.....

.....