

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: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Medyczne aspekty ćwiczeń fizycznych
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Medical Aspects of Physical Exercises
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	30	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 poznanie przez studentów zjawisk wpływu wysiłku fizycznego na organizm ludzki w stanie zdrowia i choroby w różnych warunkach środowiska zewnętrznego, teorii starzenia organizmu i adaptacji do wysiłku fizycznego, rozpoznawania stanów chorobowych i udzielenia pierwszej pomocy

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 znajomość podstawowej wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: teoria i znajomość rozpoznawania stanów chorobowych powstałych pod wpływem wysiłku fizycznego w różnym otoczeniu, adaptacja organizmu do wysiłku fizycznego

EK2 Wiedza: rozpoznawanie stanów zagrożenia zdrowia i życia w sporcie i udzielenie pierwszej pomocy

EK3 Kompetencje społeczne: działanie w zespole lub indywidualnie, szybkie i właściwe reakcje na stany zagrożenie zdrowia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Zmiany fizjologiczne zachodzące w czasie starzenia człowieka, a aktywność fizyczna. Zmęczenie, jego rodzaje, objawy. Zespół przetrenowania, podział, objawy, profilaktyka i leczenie. Aktywność sportowa kobiet. Triada sportsmenek, objawy, profilaktyka, leczenie. Wpływ wysiłku na układ krążenia. Serce sportowca, diagnostyka, różnicowanie. Nagłe zgony w sporcie i zapobieganie im. Termoregulacja u sporowców. Choroba cieplna, zapobieganie, rozpoznawanie, pierwsza pomoc, leczenie. Urazy ostre i przewlekłe w sporcie. Profilaktyka, rozpoznawanie, pierwsza pomoc w traumatologii narządu ruchu. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka w wodzie. Medycyna nurkowania. Wysiłek fizyczny człowieka w górach. Medycyna wysokogórska. Medycyna biegów maratońskich. Doping w sporcie. Wysiłek fizyczny, a choroby cywilizacyjne, profilaktyka. Wysiłek fizyczny i sport osób niepełnosprawnych. Sporty ekstremalne, profilaktyka i zagrożenia.	30
	RAZEM	30

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Wysiłek fizyczny ludzi młodych i starszych, Rekomendowane standardy. Przetrenowanie i profilaktyka. Aktywność sportowa kobiet. Triada sportsmenek, rozpoznawanie i zapobieganie. Sportowiec w podróży. Jet lag i profilaktyka. Urazy ostre i przewlekłe w sporcie, profilaktyka. Środki ochronne stosowane w sporcie zapobiegające urazom. Wpływ wysiłku fizycznego na układ krążenia i sportowa przebudowa serca. Nagłe zgony w sporcie i metody zapobiegania. Termoregulacja i choroba cieplna. Rozpoznanie i profilaktyka. Medycyna wysiłków wytrzymałościowych. Medycyna nurkowania. Medycyna wysokogórska. wysiłek fizyczny , a profilaktyka chorób xxI wieku.	15
	RAZEM	15



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
M2 Ćwiczenia laboratoryjne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
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	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
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	Odpowiedź ustna
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność na wszystkich ćwiczeniach, odpowiedzi pozytywne, pozytywne przygotowanie referatu, pozytywne rozwiązanie testu
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę w zakresie > 60% wymaganej
NA OCENĘ 4	posiada wiedzę w zakresie > 80% wymaganej
NA OCENĘ 5	posiada wiedzę w zakresie = lub > 90% wymaganej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	umiejetności > 60% wymaganych
NA OCENĘ 4	umiejetności > 80% wymaganych
NA OCENĘ 5	umiejetności = lub > 90% wymaganych



EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	kompetencje społeczne > 60% wymaganych
NA OCENĘ 4	kompetencje społeczne > 80% wymaganych
NA OCENĘ 5	kompetencje społeczne + lub > 90% wymaganych

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	posiadana wiedza	Cel1	W1 W1		F3 F2 F1 P1
EK2	posiadane umiejętności	Cel1	W1 W1		F3 F2 F1
EK3	kompetencje społeczne	Cel1	W1 W1		F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 A.Jegier, K.Nazar, A.Dziak — *Medycyna sportowa*, Warszawa, 2013, PZWL
- 2 A.Dziak, S.Tayara — *Urazy i uszkodzenia w sporcie*, Kraków, 2000, Kasper

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 A.Jegier, K.Nazar, A.Dziak — *Medycyna sportowa*, 2005, 2005, PTMS
- 2 K.Klukowski — *Medycyna sportowa cz.II*, Warszawa, 2015, Medical Tribune

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

st.wykładowca Stanisław Kita
asystent Magdalena Okolska
dr Paweł Pięta (kontakt: pawel.pieta@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)

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