

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **MEDYCZNE PODSTAWY UPRAWIANIA SPORTU**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_o_F.6_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: —

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

mgr Piotr Kubiak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Piotr Kubiak

Data opracowania: **30.10.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielska z trenerem osobistym			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	10		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Pogłębienie wiedzy na temat fizjologii wysiłku fizycznego.
C2	Przygotowanie do postępowania w przypadku doznania urazu sportowego oraz zapobiegania kontuzjom.
C3	Nauka oceny zdolności motorycznych oraz doboru odpowiednich ćwiczeń i aktywności ruchowych celem ich poprawy.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Znajomość odpowiedniego nazewnictwa ćwiczeń fizycznych oraz anatomii układu mięśniowo-szkieletowego człowieka.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	zna zasady postępowania w przypadku doznania urazu sportowego oraz zapobiegania kontuzjom	A1_W8	P7S_WG
EK2	potrafi dokonać oceny zdolności motorycznych oraz potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia i aktywności celem ich poprawy	A1_W18 A1_U3 A1_K2	P7S_WG P7S_UW P7S_KK

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Urazy sportowe. Urazy ostre. Urazy przeciążeniowe. Red flags.	5
W2	Młodzi sportowcy. Dzieci z chorobami przewlekłymi. Kiedy nadmiar sportu jest szkodliwy?	1
W3	Aktywność fizyczna kobiet. Podobieństwa i różnice między płciami. Wpływ cyklu menstruacyjnego na wynik sportowy. Zaburzenia miesiączkowania związane ze sportem. Osteoporoza.	1

W4	Wysiłek fizyczny a upał. Mechanizmy gromadzenia i utraty ciepła. Udar cieplny. Zapaść wysiłkowa. Skurcze. Hiponatremia. Aklimatyzacja do wysokiej temperatury.	1
W5	Wysiłek fizyczny w warunkach bardzo dużego chłodu i znacznej wysokości. Wysiłek fizyczny w niskiej temperaturze. Wytwarzanie i utrata ciepła. Skutki i objawy hipotermii. Ogólne zasady leczenia hipotermii. Metody rozgrzewania. Odmrożenia. Zapobieganie urazom spowodowanym niską temperaturą. Wysiłek fizyczny w wysokich górach.	1
W6	Doping w sporcie. Dlaczego sportowcy stosują doping? Substancje zakazane. Metody zabronione. Substancje dozwolone. Badania antydopingowe.	1
Razem		10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Kształtowanie zdolności motorycznych. Siła. Równowaga. Koordynacja. Szybkość. Gibkość. Wytrzymałość.	3
ĆW2	Zasady zapobiegania urazom. Rozgrzewka. Ćwiczenia rozciągające. Automasaż. Automobilizacje. Odnowa biologiczna.	3
ĆW3	Postępowania w przypadku ostrego urazu. Postępowanie RICE. Postępowanie MEAT. Postępowanie POLICE.	1
ĆW4	Maksymalizacja osiągnięć sportowych. Odżywianie. Suplementacja. Podstawy psychologii.	1
ĆW5	Stabilizacja centralna. Ocena stabilizacji centralnej. Ćwiczenia. Skuteczność ćwiczeń stabilizacji centralnej.	1
ĆW6	FMS – functional movement screen.	1
Razem		10

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny.
M2	Pokaz / objaśnienie.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	30
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Prowadzenie dyskusji.
----	-----------------------

b. Ocena podsumowująca

P1	Wykonywanie zadań podczas zajęć.
P2	Ocena aktywności.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Aktywność studenta w trakcie zajęć (suma zdobytych „+” za: udzielanie odpowiedzi na zadane pytanie, wykonywanie zadań w trakcie zajęć, prowadzenie dyskusji na temat).

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie nabył wiedzy wymaganej programem studiów.
na ocenę 3	Student w ogólnym zakresie zna i rozumie zasady postępowania w przypadku doznania urazu sportowego oraz zapobiegania kontuzjom.
na ocenę 4	Student zna i różnicuje zasady postępowania w przypadku doznania urazu sportowego oraz zapobiegania kontuzjom.
na ocenę 5	Student zna, różnicuje, bezbłędnie charakteryzuje i interpretuje zasady postępowania w przypadku doznania urazu sportowego oraz zapobiegania kontuzjom.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie nabył wiedzy i umiejętności wymaganych programem studiów.
na ocenę 3	Student z pomocą nauczyciela lub samodzielnie, popełniając drobne błędy i niedokładności dokonuje oceny zdolności motorycznych oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia i aktywności celem ich poprawy.
na ocenę 4	Student samodzielnie, bez dodatkowej pomocy lub podpowiedzi nauczyciela, z nielicznymi błędami dokonuje oceny zdolności motorycznych oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia i aktywności celem ich poprawy.
na ocenę 5	Student samodzielnie i bezbłędnie dokonuje oceny zdolności motorycznych oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia i aktywności celem ich poprawy.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W8	C1, C2	W1–W6, ĆW3	M1, M2	F1, P2
EK2	A1_W18, A1_U3 A1_K2	C1, C3	ĆW1, ĆW2, ĆW4–ĆW6	M1, M2	F1, P1, P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Brukner P., Khan K., <i>Kliniczna medycyna sportowa</i> , Warszawa 2011.
2.	Górski J., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , Warszawa 2011.

3.	Starrett K., Cordoza G., <i>Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność</i> , Łódź 2015.
----	--

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Bomba T., <i>Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych</i> , Katowice 2013.
2.	Strzelczyk R., Konarski J., Podgórski T., Pawlak M., <i>Hokej na trawie: historia, teoria, metodyka, praktyka</i> , Poznań 2015.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)