



## KARTA PRZEDMIOTU

### C11 Profilaktyka urazów w wychowaniu fizycznym i sporcie

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Profilaktyka urazów w wychowaniu fizycznym i sporcie, C11
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Injury prevention in sport and physical activity
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	1
<b>Język wykładowy:</b>	angielski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	6
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Dr Łukasz Wojtyczek

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Potencjalne niebezpieczeństwo wynikające z uprawiania sportu i aktywności fizycznej. Ogólne zasady profilaktyki chorób i urazów oraz profilaktyki w wybranych formach aktywności fizycznej. Bezpieczeństwo w trakcie lekcji wychowania fizycznego. Sposoby wczesnej interwencji w przypadku urazów w sporcie.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>	Studia stacjonarne: wykład 15g Studia niestacjonarne: wykład 10g			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C11_W01	1. Student potrafi określić, które rodzaje aktywności fizycznej niosą ze sobą niebezpieczeństwo urazów.	K_W04	Wykład, dyskusja, konsultacje, wymiana poglądów	Odpowiedź ustna, praca pisemna, ocena aktywności i zaangażowania w

				dyskusji i wymianie poglądów
<b>C11_W02</b>	2. Student wie które miejsca ciała ludzkiego są szczególnie narażone na urazy.	K_W03	Wykład, dyskusja, konsultacje, wymiana poglądów	Odpowiedź ustna, praca pisemna, ocena aktywności i zaangażowania w dyskusji i wymianie poglądów
<b>C11_W03</b>	3. Student zna główne rodzaje urazów.	K_W06	Wykład, dyskusja, konsultacje, wymiana poglądów	Odpowiedź ustna, praca pisemna, ocena aktywności i zaangażowania w dyskusji i wymianie poglądów
<b>C11_W04</b>	4. Student wie, co należy robić aby ustrzec się przed urazami i jakie są zasady profilaktyki.	K_W06	Wykład, dyskusja, konsultacje, wymiana poglądów	Odpowiedź ustna, praca pisemna, ocena aktywności i zaangażowania w dyskusji i wymianie poglądów
<b>C11_K01</b>	5. Student jest przygotowany do propagowania w społeczeństwie wiedzy na temat bezpieczeństwa w trakcie aktywności fizycznej.	K_K04	Wykład, dyskusja, konsultacje, wymiana poglądów	Ocena aktywności i zaangażowania w dyskusji i wymianie poglądów
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>				
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	1			Stacjonarne e Niestacjonarne
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	<b>Wykład</b>		15g	10g
	<b>Konsultacje</b>		5g	5g

	<b>w sumie:</b> ECTS	20g 0,8	15g 0,6
<b>B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	<b>Praca w bibliotece</b>	2g	5g
	<b>Przygotowanie prac pisemnych</b>	3g	5g
	<b>w sumie:</b> ECTS	5g 0,2	10g 0,4
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	<b>w sumie:</b> ECTS		

#### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	Pojęcie profilaktyki i jej zakres. Urazy i ich rodzaje. Przyczyny urazów. Miejsca w ciele ludzkim najbardziej narażone na urazy. Urazy w układzie ruchu i innych układach. Najczęściej występujące urazy w wychowaniu fizycznym i sporcie. Specyfika występowania urazów u dzieci i młodzieży. Sposoby zapobiegania urazom poszczególnych narządów. Rola rozgrzewki i odnowy biologicznej w profilaktyce urazów. Wpływ treningu zdrowotnego i odżywiania na profilaktykę urazów. Sposoby wczesnej interwencji w przypadku urazów w sporcie oraz metody ich leczenia.
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	Wykład, dyskusja, wymiana poglądów.
<b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b>	Obecność i aktywny udział w zajęciach, przygotowywanie prac pisemnych. Zaliczenie końcowe ustne. Zaliczenie poprawkowe ustne w formie dyskusji.
<b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	Obecność na wszystkich zajęciach jest obowiązkowa. Student ma prawo do jednej nieusprawiedliwionej nieobecności w czasie semestru. Ewentualne następne dwie nieobecności muszą być zaliczone w czasie konsultacji.
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	Obecność na zajęciach: 25%, praca pisemna: 25%, zaliczenie końcowe: 50%.
<b>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	Udział w konsultacjach, samokształcenie w bibliotece, przygotowanie pracy pisemnej.
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w</b>	Wiedza z anatomii czynnościowej, fizjologii wysiłku fizycznego i edukacji zdrowotnej.

<b>odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	
<b>Zalecana literatura:</b>	
<b>Podstawowa:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dziak A., Tayara S.: Urazy i uszkodzenia w sporcie. Wydawnictwo Kasper, 1999.</li> <li>2. McMahon P.: Medycyna sportowa. PZWL 2009.</li> <li>3. Mędraś M.: Medycyna sportowa. Medsportpress Warszawa 2004.</li> <li>4. Murawska-Ciałowicz E., Zatoń M.: Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia. AWF Wrocław 2005.</li> <li>5. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo naukowe PWN. Warszawa 2008.</li> <li>6. Pablo De Souza. Sports Medicine and Sports Injury. Hayle Medical, New York, 2015.</li> </ol>
<b>Uzupełniająca:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dziak A., Rusin Z.: Traumatologia sportowa. COS 2000.</li> <li>2. Jaraczewski A., Komosińska K.: Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej. Wyższa Szkoła w Płocku. 2004.</li> <li>3. Kruś S.: Patologia. PZWL 2003.</li> <li>4. Spodaryk K.: Patologia narządu ruchu. PZWL 2002.</li> <li>5. Medycyna Sportowa. Czasopismo, wydawca: Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa.</li> <li>6. David Joyce and Daniel Lewindon. Sports Injury Prevention and Rehabilitation. Routledge, London and New York, 2016.</li> </ol>