

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DIII0.WRP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wspomaganie restytucji powysiłkowej <i>Power restoration post-exercise</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Szczepan Wójcik</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Szczepan Wójcik</i>
1.9. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>VI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Podstawy anatomii oraz fizjologii człowieka</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Ćwiczenia: opis, objaśnienie, instruktaż, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem, metoda symulacyjna</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaskólski A. (red.). <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i>. Wyd. AWF we Wrocławiu, 2002. 2. Berul C.: <i>Badanie układu sercowo-naczyniowego u młodych sportowców</i>. 3. <i>Medycyna Praktyczna – pediatria</i>. 2003.22(4): 125-130. <i>Komentarz: Popczyńska-Marek M.</i> 4. Dobrzański T.: <i>Medycyna wychowania fizycznego i sportu</i>. Wybrane zagadnienia, AWF Kraków 1984. 5. Feinstein R.: <i>Badanie lekarskie kwalifikujące do udziału w zajęciach sportowych – odpowiedzialność pediatry</i>. <i>Medycyna Praktyczna pediatria</i>. 2003.22(4)
	uzupełniająca	<i>Dziak A., Nazar K.: Medycyna sportowa. Wybrane zagadnienia. Prespol Warszawa 2011</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu
<p>Ćwiczenia: <i>CI - Zdobycie wiedzy z zakresu urazów, uszkodzeń, dysfunkcji i zmian przeciążeniowych w sporcie, sposobów ich leczenia oraz możliwości postępowania leczniczego.</i></p>
4.2. Treści programowe
<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Opieka lekarska nad dziećmi i młodzieżą uprawiającą sport</i> 2. <i>Badanie dodatkowe wykonywane u kandydatów do sportu.</i> 3. <i>Badanie elektrokardiograficzne EKG.</i> 4. <i>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</i>

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>zna czynność układu krążenia podczas wysiłku sportowego.</i>	WF1P_W03 - jest świadomy funkcjonowania układów fizjologicznych organizmu człowieka podczas spoczynku, wysiłku i w okresie powysiłkowym
W02	<i>zna i rozumie mechanizmy zmęczenia, przetrenowania, uzależnienia od wysiłku sportowego. Stres a sport . Genetyka w sporcie. Zespół długu czasowego w sporcie.</i>	WF1P_W06 - zna metody oceny rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka
w zakresie UMIĘTNOŚCI:		
U01	<i>posiada umiejętność oceny wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka wydolności fizycznej, tolerancji wysiłkowej. Fizjologiczne zasady treningu sportowego</i>	WF1P_U10 - potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>ma świadomość własnych ograniczeń i konieczności uczenia ustawicznego się</i>	WF1P_K01 - ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x						x						x				
W02					x						x						x				
U01					x						x						x				
K01					x						x						x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61%-68%
	3,5	69%-76%
	4	77%-84%
	4,5	85%-92%
	5	93%-100%

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	15
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....