*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020-2021,2021-2022,2022-2023*

Rok akademicki 2021-2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Profilaktyka urazów w sporcie |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok II/semestr 3 |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł – instruktor fitness |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | Dr n.med. Robert Czaja |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr n.med. Robert Czaja, Dr n. med. Wiesław Mendyka |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 3 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Umiejętność wykorzystania w czasie zajęć wiadomości przekazywanych w ramach studiów I stopnia na wykładzie i ćwiczeniach. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Teoretyczne przedstawienie wiedzy z zakresu przyczyn i profilaktyki urazów |
| C2 | Opanowanie wiedzy przez studenta z zakresu przyczyn urazowości, dysfunkcji a także zmian przeciążeniowych jakie mogą wystąpić w trakcie czynnego uprawiania sportu lub na wskutek złego doboru obciążeń treningowych w odniesieniu do możliwości organizmu. |
| C3 | Zrozumienie zasad bezpiecznego uprawiania wybranej dyscypliny sportowej |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | zna i rozumie budowę i rozumie zasady funkcjonowania organizmu ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu aktywności fizycznej na rozwój motoryczny i morfofunkcjonalny człowieka;  zna i rozumie miejsce wychowania fizycznego w ramowym planie nauczania szkoły podstawowej na pierwszym i drugim etapie edukacji;  zna i rozumie wymagania ogólne (cele kształcenia), wymagania szczegółowe (treści kształcenia) podstawy programowej wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zasady organizacji zajęć wychowania fizycznego na poziomie szkoły podstawowej w systemie klasowo-lekcyjnym lub fakultatywnym z uwzględnieniem tzw. strategii mieszanej „2+2”, kształtowanie kompetencji kluczowych w procesie wychowania fizycznego; | K\_W03  SKN/WFI/W1  SKN/WFI/W2 |
| EK\_02 | zna i rozumie funkcje narządów, układów w czasie wysiłku i wypoczynku, podstawowe parametry fizjologiczne człowieka.  zna i rozumie Kompetencje merytoryczne, dydaktyczne i wychowawcze nauczyciela wychowania fizycznego szkoły podstawowej, potrzebę rozwoju zawodowego, w tym zasady realizacji stopnia awansu zawodowego nauczyciela stażysty i nauczyciela kontraktowego, wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnej w procesie wychowania fizycznego, tok lekcji wychowania fizycznego; | K\_W06  SKN/WFI/W4 |
| EK\_03 | potrafi wyszukiwać, analizować, krytycznie oceniać, selekcjonować i wykorzystywać informacje w obrębie nauk związanych z urazowością w sporcie | K\_U01 |
| EK\_04 | potrafi wykorzystywać technologię informacyjno komunikacyjną dla podniesienia efektywności procesu kształcenia; | K\_U10 |
| EK\_05 | jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści; | K\_K01 |
| EK\_06 | jest gotów aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej z zakresu urazowości w sporcie | K\_K02 |
| EK\_07 | jest gotów planowania i współdziałania w procesie badawczym; | K\_K08 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Wprowadzenie do tematyki urazowości w sporcie – specyfika urazów |
| Etiologia uszkodzeń mięśni, więzadeł, ścięgien i stawów |
| Etiologia przyczyny i rodzaje złamań |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Urazy ośrodkowego układu nerwowego w poszczególnych dyscyplinach- i ich profilaktyka |
| Urazy kończyn górnych – i ich profilaktyka |
| Urazy kończyn dolnych- i ich profilaktyka |
| Urazy klatki piersiowej w poszczególnych dyscyplinach- i ich profilaktyka |
| Urazy jamy brzusznej i wielonarządowe w poszczególnych dyscyplinach – i ich profilaktyka |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Kolokwium | ćw, |
| Ek\_ 02 | obserwacja w trakcie zajęć, praca pisemna | ćw, |
| Ek\_ 03 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| Ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw, |
| Ek\_05 | praca kontrolna | w, |
| Ek\_06 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| Ek\_07 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw, |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia – zaliczenie kolokwium- (51-60% max. pkt.- dst (3,0),61-70% max. pkt.- dst plus (3,5),71-80% max. pkt.- db (4,0),81-90% max. pkt.- db plus(4,5),91-100% max. pkt.- bdb (5,0)) przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień, czynny udział w zajęciach (wykonywanie bieżących zadań, udział w dyskusji)  Wykłady – napisanie pracy zaliczeniowej na zadany temat 51-60% max. pkt.- dst (3,0),61-70% max. pkt.- dst plus (3,5),71-80% max. pkt.- db (4,0),81-90% max. pkt.- db plus(4,5),91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 |
| Godziny niekontaktowe –  praca własna studenta  przygotowanie do zajęć,  napisanie referatu | 15  10  5 |
| SUMA GODZIN | 55 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | ----- |
| zasady i formy odbywania praktyk | ----- |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. J. Garlicki, W.M. Kuś. Jak uniknąć wypadków w sporcie. PZWL, 1988 Warszawa. 2. Dziak A., Tayara S. Urazy i uszkodzenia w sporcie, Wyd. Kasper Kraków 2000 3. McMahon P.Jl; Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia PZWL 2010  Tayara S. Dziak A; Urazy i uszkodzenia w sporcie wyd. Kasper 2013Peter Driscoll, David Skinner, Richard Earlam ABC postępowania w urazach. Warszawa Górnicki 2010. |
| Literatura uzupełniająca:   1. A. Dziak. Zamknięte uszkodzenia tkanek miękkich narządu ruchu. PZWL, 1985 Warszawa. 2. Piątkowski S. Ortopedia, traumatologia i rehabilitacja narządu ruchu. Warszawa PZWL 1990. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)