

PRZEDMIOTY PODSTAWOWE		nr w planie studiów	ECTS
Higiena sportu		10	3
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport		
Jednostka organizacyjna	Zakład Antropologii i Promocji Zdrowia		
Poziom studiów	II°		
Rok, semestr	I rok, sem. 2		
Język wykładowy	polski		
Tryb studiów	stacjonarne		
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	15 / 30		
Forma zaliczenia	Zo2/E2		
Charakter zajęć	obligatoryjny		

CELE PRZEDMIOTU

Podniesienie poziomu wiedzy oraz kompetencji służących ochronie, utrzymaniu i doskonaleniu zdrowia w trakcie uprawiania sportu. Identyfikowanie problemów zdrowotnych oraz nabycie umiejętności ich rozwiązywania, kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych umożliwiających podejmowanie działań na rzecz zdrowia. Przekazanie umiejętności kreowania programów prozdrowotnego trybu życia sportowców. Kształtowanie zdrowego środowiska w jakim przebywa sportowiec. Pobudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia przez systematyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o własnym organizmie a także o prawach rządzących zdrowiem. Tworzenie postaw gwarantujących stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację zdrowia, zapobieganie chorobom, diagnozowanie zagrożeń

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W03 K_W10 K_W12	P_W01. Analizuje i ocenia procesy, związki i przyczyny zmian zachodzących w organizmie człowieka powstałe w wyniku określonych zachowań zdrowotnych i czynników środowiskowych	M2_W03 M2_W09 M2_W10 M2_W06
K_W03 K_W10	P_W02. Posiada wiedzę umożliwiającą identyfikowanie potencjalnych problemów zdrowotnych sportowców i zna sposoby ich rozwiązywania	M2_W09 M2_W03 M2_W10
K_U07 K_U09 KU_11 KU_12	P_U01. Potrafi przygotować program (projekt) prozdrowotnego trybu życia sportowca i umie właściwie kształtować środowisko wokół sportowca	M2_U05,M2_U07 M2_U12,M2_U10 M2_U13,M2_U14 M2_U11
K_K01	P_S01 Jest chętny i świadomy konieczności uaktualniania wiedzy w zakresie higieny sportu i działań na rzecz zdrowia.	M2_K01
K_K09	P_S02 Propaguje zachowania prozdrowotne i higieniczne w działalności trenerskiej i w lokalnym środowisku	M2_K09

LITERATURA

podstawowa	Jethon Z., Grzybowski A. (red.): Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa. Wyd. Lekarskie PZWL. Warszawa, 2000. Klukowskiego K.(2010): Medycyna aktywności fizycznej z elementami psychologii i pedagogiki. Podręcznik akademicki. Wydawnictwa Dydaktyczne, Tom I i II. s. 99-100. Klukowskiego K.(2011) : Medycyna sportowa. Wyd. Medical Tribune Polska, Podręcznik. Gieremek K(2007): Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Has-Med. Mędraś M.(2004): Medycyna sportowa. Medsportpress, Warszawa.
------------	--

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

	<p>Jegier A, Nazar K, Dziak A (2005) Medycyna sportowa . Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Warszawa.</p> <p>Dziak. A(2000):Urazy i uszkodzenia w sporcie. Kasper, Kraków.</p> <p>Kasprzak W, Mańkowska A (2008):Fizykoterapia medycyna uzdrowskowa i SPA.PZWL.</p> <p>Melvin H. Williams (1999):Granice wspomagania. Medicina Sportiva, Kraków, 1999</p> <p>Kolarzyk E (2008) Wybrane problemy higieny i ekologii człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.</p> <p>Siemiński M.: Środowiskowe zagrożenia zdrowia. Wyd. Naukowe PWN. Warszawa 2001.</p> <p>Jabłoński L., Karwat D. (red.)(2002) Podstawy epidemiologii ogólnej, epidemiologia chorób zakaźnych. Podręcznik dla studentów nauk medycznych i pielęgniarstwa studiów licencyjnych. Wyd. Czelej. Lublin</p> <p>Siemiński M.:(2007) Środowiskowe zagrożenia zdrowia .Inne wyzwania. Wyd. Naukowe PWN. Warszawa</p> <p>Zajączkowski K.:(2001) Nikotyna, alkohol, narkotyki. Profilaktyka uzależnień wyd. Rubikon</p> <p>Dziak.A., Jegier K., Nazar K.: Medycyna sportowa. PZWL, 2013</p>
uzupełniająca	<p>Karski J. (red.): Promocja zdrowia. Wyd. IGNIS. Warszawa, 1999.</p> <p>Karski J (red): Praktyka i teoria promocji zdrowia, wybrane zagadnienia. CeDeWu, Warszawa 2003</p> <p>Bartkowiak G.:(2008) Czynniki kształtujące zachowania zdrowotne człowieka na przestrzeni życia Teoria i praktyka. AM Poznań, Poznań.</p> <p>Czasopismo : Medycyna sportowa, Medical Tribune</p>

Wydział Wychowania Fizycznego