

**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)<sup>1</sup>**  
**OPIS PRZEDMIOTU**

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Medycyna sportu	
0912/UTH/WNMinOZ/ST-NST/J2-07			Sport medicine	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2022/2023		
Kierunek w zakresie		Lekarski		
Poziom studiów		Studia jednolite magisterskie		
Profil studiów		Ogólnoakademicki		
Forma studiów		Stacjonarne/Niestacjonarne		
Semestr/ semestry		VIII letni		
Przynależność do grupy zajęć		Moduł J: Oferta uczelni J2: Przedmioty podstawowe i przedkliniczne		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Ćwiczenia	15 h	2 ECTS
		Seminarium	15 h	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów <sup>2</sup>	Przedmiot związany z prowadzoną w Uczelni działalnością naukową i uwzględnia udział studentów w zajęciach przygotowujących do prowadzenia działalności naukowej lub udział w tej działalności.		1 ECTS
	z dyscypliną <sup>3</sup>	Nauki medyczne Nauki o zdrowiu		1 ECTS 1 ECTS
Forma nauczania <sup>4</sup>		Tradycyjna: zajęcia w siedzibie Uczelni		
Wymagania wstępne		Realizacja efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych z poprzednich semestrów studiów.		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Dr n. med. Radosław Krupa		
Adres strony internetowej pjo		https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/		
Adres e-mail koordynatora		r.krupa@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA  
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

<b>Cel kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Nabywanie umiejętności korzystania z metod diagnostyki klinicznej, oraz analiza związków przyczynowo-skutkowych typowych urazów sportowych.</i></li> <li>2. <i>Poznanie zasad współpracy pomiędzy: trenerem, lekarzem sportowym i fizjoterapeutą.</i></li> <li>3. <i>Opanowanie umiejętności planowania fizjoterapii, jako integralnej części treningu sportowego w danej dyscyplinie.</i></li> <li>4. <i>Realizacja programu fizjoterapii po urazowych uszkodzeniach narządów ruchu.</i></li> <li>5. <i>Profilaktyka urazów sportowych</i></li> </ol>
<b>Treści programowe: Ćwiczenia</b>	<p><b>Ćwiczenia: 15 h prowadzonych jako 6 ćwiczeń po 2.5 h.</b></p> <p><b>Celem ćwiczeń jest nabywanie umiejętności rozpoznawania i leczenia uszkodzeń związanych z urazami sportowymi.</b></p> <p><b>Tematyka ćwiczeń</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Specyfika urazów sportowych w obrębie stawu biodrowego i miednicy:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bóle stawu biodrowego,</li> <li>• stłuczenia stawu biodrowego i miednicy,</li> <li>• urazy awulsyjne miednicy,</li> <li>• zapalenie kaletki krętarza większego,</li> <li>• złamania przeciężeniowe miednicy i kości udowej,</li> <li>• bóle bioder z objawami mechanicznymi,</li> <li>• biodro trzaskające,</li> <li>• urazy obrąbka panewkowego.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Specyfika urazów sportowych w obrębie stawu kolanowego:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bóle kolan z objawami mechanicznymi,</li> <li>• zaburzenia funkcji stawu kolanowego,</li> <li>• niestabilność stawu kolanowego,</li> <li>• ból kolan (przedniej i bocznej okolicy stawu kolanowego).</li> </ul> </li> <li>3. <i>Specyfika urazów sportowych w obrębie stawu skokowo-goleniowego i stopy:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ból goleni (powysiłkowe uszkodzenia mięśni, złamania przeciężeniowe i reakcja na przeciężenie, zespół przedziałów powięziowych),</li> <li>• ból stawu skokowo-goleniowego (zapalenie ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego, zespół przedniej ciasnoty stawu skokowo-goleniowego, zespół przednio-bocznej ciasnoty stawu skokowo-goleniowego, niestabilność stawu skokowo-goleniowego),</li> <li>• ból stopy (zapalenie ścięgna Achillesa, ból pięty, „paluch biegaczy”).</li> </ul> </li> <li>4. <i>Specyfika urazów sportowych w obrębie stawu ramiennego.</i></li> <li>5. <i>Specyfika urazów sportowych w obrębie łokcia, nadgarstka i ręki.</i></li> <li>6. <i>Specyfika urazów sportowych w obrębie kręgosłupa.</i></li> </ol>
<b>Treści programowe: Seminarium</b>	<p><b>Seminarium: 15 h prowadzonych jako 6 spotkań po 2,5 h.</b></p> <p><b>Tematyka seminarium</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Medyczne aspekty medycyny sportowej.</i></li> <li>2. <i>Zdrowotne korzyści z ćwiczeń fizycznych i uprawiania sportu</i></li> <li>3. <i>Ocena predyspozycji fizycznych. Kwalifikacja kandydatów do wyczynowego uprawiania sportu</i></li> <li>4. <i>Zagrożenia zdrowotne związane z uprawianiem sportu. Schorzenia nieurazowe i przewlekłe</i></li> <li>5. <i>Dermatologia. Żywność w sporcie. Farmakologia w sporcie.</i></li> <li>6. <i>Pierwsza pomoc przedmedyczna w zamkniętych urazowych uszkodzeniach tkanek miękkich okołostawowych (zasada PRICE)</i></li> </ol>

<b>Metody dydaktyczne:<sup>6</sup></b>	<p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda obserwacji najczęstszych sytuacji, w których dochodzi do urazów sportowych.</li> <li>• Studium przypadku. Analiza urazów sportowych w wybranych dyscyplinach.</li> <li>• Realizacja projektów ukierunkowanych na współpracę między lekarzem i sportowcem.</li> <li>• Analiza parametrów fizjologicznych związanych z predyspozycjami sportowymi.</li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda wykładu problemowego wprowadzającego w zagadnienie.</li> <li>• Dyskusja okrągłego stołu.</li> <li>• Metody eksponujące: symulacja sytuacji występujących podczas amatorskiego i wyczynowego uprawiania sportu.</li> <li>• Metoda eksponująca: analiza nagrań z zawodów sportowych.</li> </ul> <p><b>3. Praca samodzielna</b></p>
<b>Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b>	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych dla przedmiotu efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta przyporządkowanej przedmiotowi liczby punktów ECTS.</p> <p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <p>W celu uzyskania oceny pozytywnej z ćwiczeń należy: (przykładowe możliwości)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• być obecnym na wszystkich zajęciach, losowe nieobecności muszą być usprawiedliwione i odrobione (waga 10%);</li> <li>• przeprowadzić studium przypadku (waga 30%),</li> <li>• zrealizować projekt grupowy (waga 30%);</li> <li>• przeprowadzić analizę predyspozycji.</li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <p>W celu zaliczenia seminarium należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• być obecnym na wszystkich zajęciach, losowe nieobecności muszą być usprawiedliwione i odrobione (waga 10%);</li> <li>• aktywnie uczestniczyć w zajęciach przez przygotowanie się do dyskusji (waga 30%);</li> <li>• aktywnie uczestniczyć w symulacjach (waga 30%)</li> <li>• przeprowadzić analizę wybranego nagrania z zawodów sportowych (waga 30%).</li> </ul> <p><b>3. Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę</b></p>
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	<p>Sposób obliczenia oceny końcowej (dokładnej) z przedmiotu uwzględniający wszystkie jego formy określony został w Regulaminie studiów (§37-40). Ocena dokładna obliczana jest w systemie Wirtualnej Uczelni na podstawie ocen uzyskanych z poszczególnych form przedmiotu.</p> <p>Skala ocen dla poszczególnych form zajęć uwzględnianych w obliczeniu oceny dokładnej.</p> <p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3,0 (dostateczny) - — 60-70%</li> <li>• 3,5 (dostateczny plus) — 70-80%</li> <li>• 4,0 (dobry) — 81-90%</li> <li>• 4,5 (dobry plus) — 91-95%</li> <li>• 5,0 (bardzo dobry) — 96-100%</li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3,0 (dostateczny) - — 60-70%</li> <li>• 3,5 (dostateczny plus) — 70-80%</li> <li>• 4,0 (dobry) — 81-90%</li> <li>• 4,5 (dobry plus) — 91-95%</li> <li>• 5,0 (bardzo dobry) — 96-100%</li> </ul>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć <sup>7</sup>				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU) i stopień osiągnięcia	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
<b>W1</b>	<i>Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej człowieka w ujęciu topograficznym i czynnościowym, ze szczególnym uwzględnieniem układu mięśniowo-szkieletowego.</i>	A.W1 ++ A.W2 +++ A.W4 ++	Ćwiczenia Seminaria	Zaliczenie na ocenę	Aktywność, dyskusja, symulacja, analiza nagrania.
<b>W2</b>	<i>Znając etiologię – identyfikuje objawy, oraz rozpoznaje zmiany patologiczne w różnych dysfunkcjach, oraz zaburzeniach strukturalnych – w konsekwencji istniejącej, lub przebytej choroby, czy urazu.</i>	B.W8 ++ B.W21 ++ B.W24 +++	Ćwiczenia Seminaria	Zaliczenie na ocenę	Aktywność, dyskusja, symulacja, analiza nagrania..
<b>U1</b>	<i>Posługują się wiedzą z zakresu kinezylogii w odniesieniu do predyspozycji i zdolności motorycznych człowieka, wykorzystuje terminologię anatomiczną i identyfikuje stany patologiczne.</i>	A.U4 +++ A.U5 ++ B.U7 +++	Ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Aktywność, studium przypadku, projekt, analiza predyspozycji.
<b>U2</b>	<i>Nabył umiejętności w zakresie diagnostyki, oraz leczenia zaburzeń funkcjonalnych narządów ruchu.</i>	A.U3 ++ A.U4 ++ B.U7 +++	Ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Aktywność, studium przypadku, projekt, analiza predyspozycji.
<b>U3</b>	<i>Udziela porad w kwestii przestrzegania zasad terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia.</i>	D.U9 +++	Ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Aktywność, studium przypadku, projekt, analiza predyspozycji.
<b>K1</b>	<i>Ma świadomość konieczności opanowania wiedzy i umiejętności praktycznych z wielu dyscyplin naukowych.</i>	K.K5 +++	Ćwiczenia Seminaria	Ocena opisowa, ustna	Ocena 360° C, samoocena w tym portfolio, obserwacja.
<b>K2</b>	<i>Wnioskuje na podstawie własnych obserwacji zdarzeń sportowych.</i>	K.K8 +++	Ćwiczenia Seminaria	Ocena opisowa, ustna	Ocena 360° C, samoocena w tym portfolio, obserwacja.

## Literatura i pomoce naukowe<sup>8</sup>

### Literatura podstawowa

1. Dziak A., Jegier A., Nazar K. 2013. *Medycyna sportowa*. Warszawa: PZWL.
2. McMahon P.J. 2009. *Medycyna sportowa – współczesne metody diagnostyki i leczenia*. Warszawa: PZWL.
3. Jegier A., Nazar K., Krenc Z. 2012. *Wybrane zagadnienia medycyny sportowej*. Warszawa: PZWL.

### Literatura uzupełniająca

1. Chmura J. 2016. *Rozgrzewka – podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne*. Warszawa: PZWL.
2. MacLaren G.K., Birch D.K. 2008. *Fizjologia sportu*. PWN.

## Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. Kontaktowe (IGK)	Praca własna studenta: zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ćwiczeniach	-	-	15 h
Udział w seminarium			15 h
Udział w konsultacjach	5 h	-	-
Przygotowanie się do wykładów/ćwiczeń/seminariów/ Przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	-	25 h	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 h/ 0,2 ECTS	25 h/ 1,8 ECTS	30 h/ 1,0 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2,0 ECTS <sup>10</sup>		

## Informacje dodatkowe, uwagi

--