

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)¹
OPIS PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Medycyna sportu	
0912/URad/WNMinOZ/ST-NST/J2-08			Sport medicine	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2023/2024		
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 ²	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 ³	Nauki medyczne Nauki o zdrowiu		1 ECTS 1 ECTS
Forma nauczania ⁴		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**

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

Metody dydaktyczne:⁶	<p>1. Ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metoda obserwacji najczęstszych sytuacji, w których dochodzi do urazów sportowych. • Studium przypadku. Analiza urazów sportowych w wybranych dyscyplinach. • Realizacja projektów ukierunkowanych na współpracę między lekarzem i sportowcem. • Analiza parametrów fizjologicznych związanych z predyspozycjami sportowymi. <p>2. Seminarium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metoda wykładu problemowego wprowadzającego w zagadnienie. • Dyskusja okrągłego stołu. • Metody eksponujące: symulacja sytuacji występujących podczas amatorskiego i wyczynowego uprawiania sportu. • Metoda eksponująca: analiza nagrań z zawodów sportowych. <p>3. Praca samodzielna</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:	<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>1. Ćwiczenia</p> <p>W celu uzyskania oceny pozytywnej z ćwiczeń należy: (przykładowe możliwości)</p> <ul style="list-style-type: none"> • być obecnym na wszystkich zajęciach, losowe nieobecności muszą być usprawiedliwione i odrobione (waga 10%); • przeprowadzić studium przypadku (waga 30%), • zrealizować projekt grupowy (waga 30%); • przeprowadzić analizę predyspozycji. <p>2. Seminarium</p> <p>W celu zaliczenia seminarium należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • być obecnym na wszystkich zajęciach, losowe nieobecności muszą być usprawiedliwione i odrobione (waga 10%); • aktywnie uczestniczyć w zajęciach przez przygotowanie się do dyskusji (waga 30%); • aktywnie uczestniczyć w symulacjach (waga 30%) • przeprowadzić analizę wybranego nagrania z zawodów sportowych (waga 30%). <p>3. Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę</p>
Sposób obliczania oceny końcowej:	<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>1. Ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3,0 (dostateczny) - — 60-70% • 3,5 (dostateczny plus) — 70-80% • 4,0 (dobry) — 81-90% • 4,5 (dobry plus) — 91-95% • 5,0 (bardzo dobry) — 96-100% <p>2. Seminarium</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3,0 (dostateczny) - — 60-70% • 3,5 (dostateczny plus) — 70-80% • 4,0 (dobry) — 81-90% • 4,5 (dobry plus) — 91-95% • 5,0 (bardzo dobry) — 96-100%

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

Literatura i pomoce naukowe⁸

Literatura podstawowa

1. Jegier A., Dziak A., Nazar K. 2013. *Medycyna sportowa*. Warszawa: PZWL.
2. McMahon P.J. 2010. *Medycyna sportowa: współczesne metody diagnostyki i leczenia*. Warszawa: PZWL.

Literatura uzupełniająca

1. Celejowa I. 2008. *Żywnienie w sporcie*. Warszawa: PZWL.
2. Gabrys T. 2000. *Wydolność beztlenowa sportowców: trening, kontrola, wspomaganie*. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego.
3. Górski J. 2011. *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*. Warszawa: PZWL.
4. McGill S. 2019. *Postaw na plecy: jak zbudować skuteczny program treningowy w oparciu o wyniki badań naukowych*. Łódź: Galaktyka.

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 ECTS¹⁰		

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.