

## **Program nauczania z przedmiotu Medycyna Sportu dla studentów II roku studiów II stopnia – niestacjonarnych.**

### **1. Cele i zadania przedmiotu**

- 1.1. Przybliżenie studentom podstawowych zagadnień medycznych związanych ze zmianami w organizmie podczas wysiłków fizycznych i ich oceny.
- 1.2. Zapoznanie studentów z dopingiem sportowym, jego szkodliwością i zwalczaniem.
- 1.3. Teoretyczne przygotowanie w zakresie odnowy biologicznej.

### **2. Treści kształcenia**

*8 godz. wykładów x 2 godz. = 16 godz.*

- 2.1. Rola i zadania medycyny sportu.
- 2.2. Ogólnoustrojowa i komórkowe regulacje przemian energetycznych podczas wysiłku fizycznego.
- 2.3. Podstawy odnowy biologicznej: cele i efekty działań.
- 2.4. Przeciążenia i mikrourazy w praktyce sportowej i ich następstwa.
- 2.5. Odpowiedzialność prawna nauczyciela (trenera) za wypadki i zachorowania w sporcie.
- 2.6. Rozpowszechnienie dopingu w kulturze fizycznej. Środki i sposoby dopingu zakazane w sporcie: ich działanie, następstwa i zwalczanie.
- 2.7. Znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka. Wydolność fizyczna a zdrowie.
- 2.8. Zaliczenie.

### **3. Efekty kształcenia.**

- 3.1. Znajomość problematyki medycyny sportowej i zasad współpracy z lekarzem sportowym.
- 3.2. Orientacja w zakresie dopingu sportowego, skutków jego działania i sposobów wykrywania.
- 3.3. Przybliżenie zasad, korzyści i sposobów odnowy biologicznej.

### **4. Wymagania.**

- 4.1. Opanowanie podstawowej tematyki z zakresu medycyny sportu.
- 4.2. Znajomość problematyki dopingu sportowego i odnowy biologicznej.

## **5. Literatura.**

- 5.1. Jegier A., Nazar K., Dziak A. „Medycyna sportowa” wyd. PTMS Warszawa 2005.
- 5.2. Gieremek K., Dec L.: Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990.
- 5.3. Mędraś M. (red.) Medycyna Sportowa. Wyd. Medsportpress, Warszawa 2004
- 5.4. Lista środków i metod dopingowych (WADA) w: Medicina Sportiva Practica 2004, 5 nr 2-3 i 4.