





Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)

C1. Kształtowanie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i zdrowia innych

C2 Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych

C3 Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej metod walki ze stresem poprzez aktywność fizyczną.

Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:

Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>
W 01	D.W1	Społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych	Odpowiedź ustna	
W02	D.W4	Postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia;	Obserwacja	SE, SK
W03	D.W14	Zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia	Prezentacja	
U 01	D.U2	Dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować	Obserwacja, pokaz	SE
U 02	D.U9	Udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;	Pokaz	SE

\*\* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM - ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK - samokształcenie, EL- E-learning.



Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 3 Umiejętności: 3	
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>	
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	<b>Obciążenie studenta (h)</b>
1. Godziny kontaktowe:	30
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	9
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	39
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>	1,5
<b>Uwagi</b>	
<b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
<b>Wykłady</b>	
<b>Seminaria</b>	
1. Rola treningu oporowego dla zdrowia	
2. Zasady, metody i cele treningu oporowego	
3. Podstawowe metody stosowane w treningu oporowym	
4. Metodyka doboru środków treningowych oraz układaniu planów treningowych	
5. Zasady bezpieczeństwa w treningu oporowym	
6. Główne cele i zasady treningowe stosowane w treningu oporowym	
7. Metoda adaptacyjna w treningu oporowym	
8. Ćwiczenia indywidualne i grupowe z wykorzystaniem oporu	
9. Ćwiczenia z użyciem ciężarów wolnych	
10. Metoda piramidy wstępującej i zstępującej jako bardziej zaawansowana forma stosowana w treningu oporowym	
11. Metody zaawansowane w treningu oporowym (ciężko atletyczna, gigant serii, ekscentryczna)	
12. Wykorzystanie piłek lekarskich w treningu oporowym	
13. Wykorzystanie bodypump w treningu oporowym	
14. Trening oporowy z wykorzystaniem kettballs.	
15. Elementy crossfitu jako forma treningu oporowego inaria	
<b>Ćwiczenia</b>	
<b>Inne</b>	
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)	
1. Stefaniak T. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz II, Wydawnictwo BK 2011, Warszawa	
2. Demeilles L, Kruszewski M. Kulturystryka dla każdego. Wydawnictwo Siedmiogród 2017	
3. Zając A, Wilk M, Poprzęcki S. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2010.	
<b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje)	
1.	
2.	
3.	
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) sala sportowa, siłownia, przyrządy i przybory sportowe, piłki lekarskie, bodypump, kettballs	



<b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> (określić formę, kryteria i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny). Obecność na zajęciach, aktywny udział w zajęciach Zajęcia, które nieobytły się z przyczyn niezależnych od studentów (np. dni rektorskie) mogą zostać odrobione w innym terminie (na wniosek studentów) lub w innej formie (praca teoretyczna, zajęcia indywidualne)	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu</b>
<b>Bardzo dobra (5,0)</b>	Bardzo dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji. Bardzo dobrze zna cele i zadania kultury fizycznej Zna zasady i metody treningu zdrowotnego
<b>Ponad dobra (4,5)</b>	Potrafi dobrze umie zastosować w praktyce wiedzę niezbędną do zachowania aktywności fizycznej człowieka. Umie też w stopniu ponad dobrym pokazać poprawną technikę ćwiczenia. Ma świadomość konieczności podnoszenia swych umiejętności w celu ciągłego rozwoju Zna zasady i metody treningu zdrowotnego
<b>Dobra (4,0)</b>	Dobrze potrafi wykonać ćwiczenie, dobrze poprowadzi rozgrzewkę przy wykorzystaniu nowoczesnych technik. Rozwija własne upodobania sportowe. Uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form
<b>Dość dobra (3,5)</b>	Dość dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego
<b>Dostateczna (3,0)</b>	Zna technikę wykonania ćwiczeń w stopniu podstawowym. Ma świadomość własnych ograniczeń. Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego

<b>Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:</b>	<b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>
<b>Adres jednostki</b>	<b>ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław</b>
<b>Nr telefonu</b>	<b>71 348 65 09</b>
<b>E-mail</b>	<b>swf@umed.wroc.pl</b>

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>Dr Aureliusz Kosendiak</b>
<b>Nr telefonu</b>	<b>71 348 65 09</b>
<b>E-mail</b>	<b>aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl</b>



<i>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</i>	<i>stopień/tytuł naukowy lub zawodowy</i>	<i>dziedzina naukowa</i>	<i>Wykonywany zawód</i>	<i>Forma prowadzenia zajęć</i>
<b>Aureliusz Kosendiak</b>	dr	Kultura fizyczna	nauczyciel	seminarium
<b>Gabriela Jednorąg</b>	dr	Kultura fizyczna	nauczyciel	seminarium

**Data opracowania sylabusu**

30.06.2020

**Sylabus opracował(a)**

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
STUDIUM WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU  
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ LEKARSKI  
Prodziekan ds. kształcenia na kierunku lekarskim  
dr hab. Irena Kustrzeba-Wójcicka, prof. nadzw.