



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 profilaktyki zdrowotnej z wykorzystaniem aktywność fizycznej – trening zdrowotny

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/potrąfi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol
W 01	C.W50	konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia	Dyskusja, praca w grupach, test	SE, SK
W 02	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		
W 03	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;		
W 04	D.W14	Zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia		
W 05	D.W18	Zasady pracy w zespole		
U 01	D.U2	Dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować	Pokaz, praca w grupie, współdziałanie podczas	SE



U 02	D.U9	Udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia	aktywności ruchowej, pokaz	
** 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				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			30	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			9	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			39	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu			1,5	
Uwagi				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)				
Wykłady				
Seminaria				
1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach, pomiary składu ciała oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej.				
2. Podstawowe zdolności motoryczne człowieka.				
3. Czym JEST ZDROWIE?- Motywacja do udziału w aktywności fizycznej i samoocena własnych zachowań zdrowotnych.				
4. Wpływ treningu siłowego na zdrowie.				
5. Zasady, metody i cele treningu siłowego.				
6. Podstawowe metody stosowane w treningu siłowym.				
7. Metodologia doboru ćwiczeń i układania planów treningowych.				
8. Trening oporowy- indywidualne i grupowe treningi.				
9. Trening z wykorzystaniem wolnych ciężarów.				
10. Metoda piramidy wstępującej i zstępującej jako zaawansowana forma treningu siłowego.				
11. Użycie piłki lekarskiej w treningu siłowym.				
12. Body pump w treningu siłowym.				
13. Trening siłowy z użyciem kettlebells.				
14. Elementy crossfitu w treningu siłowym.				
15. Nordic Walking- marsz po zdrowie.				
Ćwiczenia				
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)				
1. T Henryk Kuński , Wojciech Drygas TRENING ZDROWOTNY Wydawca: Medicina Sportiva Kraków 2003				
2. Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań 2001.				



3. Delavier „Atlas treningu siłowego”, Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

1. Izabela Drobnik-Kozakiewicz, Michał Sawczyn, Anna Szumilewicz, Aleksandra Zarębska, Joanna Zapolska, Wpływ dwunastotygodniowego zdrowotnego treningu fitness o charakterze aerobowym (hi-lo impact aerobik) i aerobowo-siłowym (total body condition) na skład ciała i wydolność tlenową kobiet w średnim wieku
2. Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii Wydawnictwo PZWL 2016

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)

Rzutnik, sprzęt sportowy, urządzenie pomiarowe tanita

Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (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)

Ocena:	Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu
Bardzo dobra (5,0)	90-100% pkt z testu końcowego, bardzo dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, bardzo dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Ponad dobra (4,5)	75-89% pkt z testu końcowego, bardzo dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Dobra (4,0)	69-74% pkt z testu końcowego, dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Dość dobra (3,5)	60- 68% pkt z testu końcowego, dość dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dość dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Dostateczna (3,0)	Minimum 50% pkt z testu końcowego, dostateczna umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dostateczna ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego



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

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak
Nr telefonu	tel. 71 3486509
E-mail	aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Gabriela Jednorąg	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	seminaria
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	seminaria
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	seminaria
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	seminaria
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	seminaria

Data opracowania sylabusu

30.06.2020

Sylabus opracował(a)

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana właściwego wydziału

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

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
Kierownik

dr Aureliusz Kosendiak