



Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
STUDIUM

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 65 09

Sylabus na rok akademicki: 2020/2021

Cykl kształcenia: 2020-2025

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa modułu/przedmiotu	Trening oporowy w profilaktyce zdrowotnej	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy D	Nazwa grupy Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu
Wydział	Lekarski		
Kierunek studiów	Lekarski		
Jednostka realizująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu		
Specjalność	Nie dotyczy		
Poziom studiów	jednolite magisterskie X* I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>		
Forma studiów	x stacjonarne x niestacjonarne		
Rok studiów	I	Semestr studiów:	x zimowy <input type="checkbox"/> letni
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru X wolnego wyboru/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy <input type="checkbox"/> podstawowy		
Język wykładowy	x polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny		
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X			
Liczba godzin			
Forma kształcenia			
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)
	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)
	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)
	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)
	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)	

Semestr zimowy:

Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																				
Kształcenie zdalne synchroniczne																				
Kształcenie zdalne asynchroniczne		30																		

Semestr letni:

Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																				
Kształcenie zdalne synchroniczne																				
Kształcenie zdalne asynchroniczne																				

Razem w roku: 30

Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																				
Kształcenie zdalne synchroniczne																				
Kształcenie zdalne asynchroniczne																				

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

Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (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	Obserwacja	SE, SK/ EL

W03	D.W14	społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia; 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

Kompetencje społeczne:3

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)	30
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	9
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	39
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	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 uczenia się)

Wykłady

Seminaria

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

Ćwiczenia

Inne

Literatura podstawowa: (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. Kulturystyka dla każdego. Wydawnictwo Siedmiogród 2017
3. Zajac A, Wilk M, Poprzęcki S. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2010.

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

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)
Dostęp do Internetu, tablet/telefon/komputer, sala gimnastyczna, sprzęt sportowy

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) **UWAGA!** Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach

Wykonywanie wszystkich przesłanych zadań z rzetelnością i w wyznaczonym terminie. Obecność na wszystkich zajęciach. Aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego.

W przypadku nieobecności na zajęciach, student musi ją odrobić w innej formie (praca pisemna, zajęcia z inną grupą, zajęcia indywidualne). W przypadku nieodbycia się zajęć z przyczyn niezależnych od studentów (np. dni rektorskie), zajęcia można odrobić w innym terminie na wniosek studentów lub indywidualnie w innej formie.

Ocena:

Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę:

Bardzo dobra

Bardzo dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji.

(5,0)	Bardzo dobrze zna cele i zadania kultury fizycznej Zna zasady i metody treningu zdrowotnego
Ponad dobra (4,5)	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
Dobra (4,0)	Dobrze potrafi wykonać ćwiczenie, dobrze poprowadzi rozgrzewkę przy wykorzystaniu nowoczesnych technik. Rozwija własne upodobania sportowe. Uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form
Dość dobra (3,5)	Dość dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego
Dostateczna (3,0)	Zna technikę wykonania ćwiczeń w stopniu podstawowym. Ma świadomość własnych ograniczeń. Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego
Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu:
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

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			
<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>
Jerzy Dębski	Mgr wychowania	Nauki medyczne i	Nauczyciel	WF/EL

	fizycznego	nauki o zdrowiu	akademicki	
Marek Mikula	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL

Data opracowania sylabusa

30.09.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

[Podpis]

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
.....
kierownik

[Podpis]
dr Aureliusz Kosendiak