



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 65 00

Sylabus na rok akademicki: 2020/2021

Cykl kształcenia: 2020-2025

Opis przedmiotu kształcenia			
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne	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	x obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy x 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 audytorne (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)										30			
Kształcenie zdalne synchroniczne													
Kształcenie zdalne asynchroniczne													
Razem w roku: 60													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)										30			
Kształcenie zdalne synchroniczne													
Kształcenie zdalne asynchroniczne										30			
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 ** wpisz symbol									
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	Krótką odpowiedź pisemna, dyskusja	WF/EL									
W 02	D.W14	Zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem											

		znajomości roli elementów zdrowego stylu życia		
U 01	D.U9	Udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia	Krótką prezentacja	WF/EL
<p>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorjne; 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.</p>				
<p>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</p>				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			30	
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)			30	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):				
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			60	
Punkty ECTS za moduł/przedmiot			0	
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				
Ćwiczenia				
<p>Inne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia. 2. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki 3. Zasady przeprowadzania treningu obwodowego 4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji 5. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki. 6. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała 7. Wstęp do treningów interwałowych 8. Tabata - forma treningu interwałowego 9. Trening HIIT 10. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy. 11. Zalety wykonywania treningu siłowego 				

12. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
13. Czym jest trening AMRAP?
14. Trening relaksacji
15. Zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu
16. Redukcja stresu przez aktywność fizyczną
17. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające
18. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego
19. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje
20. Różne formy ćwiczeń aerobowych w kształtowaniu sprawności
21. NORDIC WALKING
22. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
23. Koszykówka
24. Badminton
25. Tenis stołowy
26. Siatkówka - nauka odbić piłki oburącz i dołem
27. Siatkówka- gra w zespole
28. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach
29. Step aerobik- ćwiczenia na
30. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym

1. Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań 2001.
2. F. Delavier „Atlas treningu siłowego” , Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.
3. Łatyszkiewicz L.A., Worobjew M., Chromajew Z.M. Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Podstawy treningu i zasób ćwiczeń, Biblioteka trenera 1990.

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

1. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.
2. K.W. Vopel, Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje. Wydawnictwo Jedność 2002.
3. K. Schwanbeck, Nordic Walking – i o to chodzi! Wydawnictwo Helion 2013.

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 (5,0)	Bardzo dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji. 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	Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac. Obecność na wszystkich zajęciach.

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 fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
Marek Mięka	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 sylabusu

30.09.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
Kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Przemysław Kozłowski

Aureliusz Kosendiak