



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM

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

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022
Cykl kształcenia: 2021/2022 – 2026/2027

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa przedmiotu	Trening oporowy w profilaktyce zdrowotnej Resistance training in health prevention		Grupa szczegółowych efektów uczenia się										
			Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy									
			C	Nauki przedkliniczne									
			D	Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu									
Wydział	Wydział Lekarski												
Kierunek studiów	Lekarski												
Poziom studiów	<input checked="" type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	I		Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni									
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
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)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie		30											
Kształcenie zdalne													
Semestr letni:													
..... (Nazwa jednostki realizującej przedmiot)													

Kształcenie bezpośrednie																				
Kształcenie zdalne																				
Razem w roku:																				
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu																				
Kształcenie bezpośrednie		30																		
Kształcenie zdalne																				

Cele kształcenia:

- 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.
 C4. Kształtowanie kompetencji społecznych, potrzebnych do wykonywania zawodu lekarza, zgodnie z sylwetką absolwenta.

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

Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol
C.W50.	Rozumie konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia;	zadanie do wykonania	SE
D.W1.	Rozumie 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;	Pokaz, praca w grupie	SE
D.W14.	Zna zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;	zadanie do wykonania zdalne	SE
D.U11.	Stosuje w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;	współdziałanie podczas aktywności ruchowej, pokaz	SE
D.U12.	Komunikuje się ze współpracownikami, udzielając informacji zwrotnej i wsparcia;	zadanie do wykonania zdalne	SE

* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-nieklinczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:	30
2. Godziny w kształceniu zdalnym:	0
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:	9
4. Godziny samokształcenia kierowanego:	n/d

Sumaryczny nakład pracy studenta:	39
Punkty ECTS za przedmiot:	1,5
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)	
Seminarium	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rola treningu oporowego dla zdrowia 2. Zasady, metody i cele treningu oporowego 3. Podstawowe metody stosowane w treningu oporowym 5. Metodyka doboru środków treningowych oraz układaniu planów treningowych 6. Zasady bezpieczeństwa w treningu oporowym 7. Główne cele i zasady treningowe stosowane w treningu oporowym 8. Metoda adaptacyjna w treningu oporowym 9. Ćwiczenia indywidualne i grupowe z wykorzystaniem oporu 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. Trening oporowy z wykorzystaniem kettlebells. 14. Elementy crossfitu jako forma treningu oporowego inaria 15. Wykorzystanie bodypump w treningu oporowym. Podsumowanie zajęć. 	
Literatura podstawowa: <ol style="list-style-type: none"> 1. „Aktywność fizyczna dla zdrowia – aspekty teoretyczne i praktyczne”, pod redakcją dr Aureliusza Kosendiaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2021 2. Starret K. Bądź sprawny jak lampart, Galaktyka, 2015 3. Delavier. F. Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011 Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none"> 1. Canovas R. Anatomia, ćwiczenia mięśni ciała, SBM, 2014 2. Seijas G. Anatomia, 100 ćwiczeń rozciągających, SBM, 2015 	
Warunki wstępne: Brak przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej.	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywny udział w zajęciach. 2. Systematyczne zdawanie zleconych prac 3. Wykonywanie powierzonych zadań 4. Wykonanie prezentacji multimedialnej na zalecenie Zaliczenie na ocenę odbywa się w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim lub przy użyciu środków komunikacji elektronicznej	
Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę
Bardzo dobra (5,0)	Student zna i potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia siłowe w celu uzyskania określonego celu treningowego, student sam określa cel treningu, potrafi sam prawidłowo wykonywać ćwiczenia, posiada świadomość własnego ciała oraz potrafi korygować swoją postawę jak również postawę
Ponad dobra (4,5)	Student zna i potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia siłowe w celu uzyskania określonego celu treningowego, potrafi sam prawidłowo wykonywać ćwiczenia, posiada świadomość własnego ciała oraz potrafi korygować swoją postawę jak również postawę innych ćwiczących, dobiera odpowiedni sprzęt oraz obciążenie adekwatne do stanu podopiecznego.
Dobra (4,0)	Student z niewielką pomocą potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia siłowe w celu uzyskania określonego celu treningowego, z niewielką pomocą potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia, posiada niepełną świadomość własnego ciała oraz z pomocą potrafi korygować swoją postawę jak również postawę innych ćwiczących, dobiera odpowiedni sprzęt oraz obciążenie adekwatne do stanu podopiecznego.

Dość dobra (3,5)	Student z pomocą potrafi dobrać ćwiczenia siłowe w celu uzyskania określonego celu treningowego, z niewielką pomocą potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia, posiada niepełną świadomość własnego ciała oraz z pomocą potrafi korygować swoją postawę jak również postawę innych ćwiczących, z pomocą dobiera odpowiedni sprzęt oraz obciążenie adekwatne do stanu podopiecznego.
Dostateczna (3,0)	Student z pomocą potrafi dobrać ćwiczenia siłowe w celu uzyskania określonego celu treningowego, z pomocą potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia, posiada słabą świadomość własnego ciała oraz z pomocą potrafi korygować swoją postawę jak również postawę innych ćwiczących, z pomocą dobiera odpowiedni sprzęt oraz obciążenie adekwatne do stanu podopiecznego.
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)	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	713486509
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	Dr Aureliusz Kosendiak
Numer telefonu:	713486509
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:

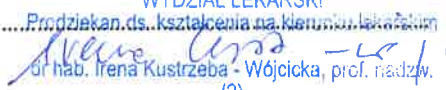
Imię i nazwisko	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy	Dyscyplina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Dagmara Trzeciak	Mgr zdrowia publicznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusu
24.06.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:
dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek
Prowadzącej/ych zajęcia

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ LEKARSKI
Prodziekan ds. kształcenia na kierunku Lekarskim

prof. hab. Irena Kustrzeba - Wójcicka, prof. nadzw.
(2)

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak
