



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022 Cykl kształcenia: 2021/2022-2026/2027														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne Physical education							Grupa szczegółowych efektów uczenia się						
								Grupa zajęć (kod grupy)			Nazwa grupy			
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 checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	I							Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input checked="" type="checkbox"/> letni					
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input 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)	
<b>Semestr zimowy:</b>														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Kształcenie bezpośrednie <sup>1</sup>										30				
Kształcenie zdalne <sup>2</sup>														
<b>Semestr letni:</b>														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Kształcenie bezpośrednie										30				
Kształcenie zdalne														

<sup>1</sup> Kształcenie prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia

<sup>2</sup> Kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

<b>Razem w roku:</b>													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										60			
Kształcenie zdalne													
<b>Cele kształcenia:</b> (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. C4. Kształtowanie kompetencji społecznych, potrzebnych do wykonywania zawodu lekarza, zgodnie z sylwetką absolwenta.													
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</b>													
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi								Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol			
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								Realizacja zleconego zadania	WF			
D.W14	Zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia								Realizacja zleconego zadania	WF			
D.U9	Udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia								Realizacja zleconego zadania	WF			
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorne; 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													
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>													
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)										<b>Obciążenie studenta</b>			
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:										60			
2. Godziny w kształceniu zdalnym:										0			
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:										0			
4. Godziny samokształcenia kierowanego:										n/d			
Sumaryczny nakład pracy studenta:										60			
<b>Punkty ECTS za przedmiot:</b>										<b>0</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 uczenia się)													
<b>Wykłady</b> Nie dotyczy													
<b>Seminaria</b> Nie dotyczy													
<b>Ćwiczenia</b> Nie dotyczy													

## Inne

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

**Literatura podstawowa:** (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

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.

**Warunki wstępne:** (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do przedmiotu)  
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:**

1. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę <sup>3</sup>
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny) <sup>3</sup>
zaliczenie	Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac. Obecność na wszystkich zajęciach.

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu <sup>3</sup>
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:	<a href="mailto:swf@umed.wroc.pl">swf@umed.wroc.pl</a>

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak
Numer telefonu:	713486509
E-mail:	<a href="mailto:swf@umed.wroc.pl">swf@umed.wroc.pl</a>

**Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:**

Imię i nazwisko	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy	Dyscyplina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
-----------------	--------------------------------------	--------------------	------------------	-------------------------

<sup>3</sup> Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

Dagmara Trzeciak	Mgr zdrowia publicznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Marek Miłuda	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki/ Asystent	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

Data opracowania sylabusa

24.06.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek  
Prowadzącej/yh zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
STUDIUM WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU  
kierownik

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ LEKARSKI  
Przedkian ds. kształcenia na kierunku lekarskim  
dr hab. Irena Kustrzeba - Wójcicka, prof. nadzw.  
(2)

dr Aureliusz Kosendiak