



U 02	B.U10	przy pomocy urządzenia pomiarowego Tanita oraz interpretuje uzyskane wyniki w odniesieniu do norm.	ankieta Analiza wyników	
U 03	B.U11	Potrafi porównać swoje wyniki testów z wynikami ogólnościatowymi dostępnymi w Internecie lub innych bazach danych oraz wyciąga wnioski na temat poziomu swojej aktywności fizycznej.		

** 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): 1.5

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. Rola treningu oporowego dla zdrowia.
2. Zasady, metody i cele treningu oporowego.
3. Podstawowe metody stosowane w treningu oporowym.

Metodyka doboru środków treningowych oraz układanie planów treningowych

1. Zasady bezpieczeństwa w treningu oporowym.
2. Główne cele i zasady treningowe stosowane w treningu oporowym.
3. Metoda adaptacyjna w treningu oporowym.



4. Ćwiczenia indywidualne i grupowe z wykorzystaniem oporu.
5. Ćwiczenia z użyciem wolnych ciężarów.
6. Metoda piramidy wstępującej i zstępującej jako bardziej zaawansowana forma stosowana w treningu oporowym.
7. Metody zaawansowane w treningu oporowym (ciężko atletyczna, gigant serii, ekscentryczna).
8. Wykorzystanie piłek lekarskich w treningu oporowym.
9. Wykorzystanie body pump w treningu oporowym.
10. Trening oporowy z wykorzystaniem kettleballs.
11. Elementy crossfitu jako forma treningu oporowego.

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. Kulturyztyka dla każdego. Wydawnictwo Siedmiogród 2017
3. Zajac A, Wilk M, Poprzęcki S. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2010.
4. Paul K. Drain, MPH, Aron Primack, MD, MA, D. Dan Hunt, MD, MBA, Wafaie W. Fawzi, MB, DrPH, King K. Holmes, MD, PhD, and Pierce Gardner, MD Global Health in Medical Education: A Call for More Training and Opportunities

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

1. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.

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

Urządzenie pomiarowe Tanita, sala sportowa, projektor, ekran, siłownia, przyrządy i przybory sportowe, piłki lekarskie, bodypump, kettleballs.

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 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)

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.
3. Zaplanowanie prostego cyklu treningu oporowego.
4. Obowiązkowa obecność na wszystkich zajęciach.

Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem)
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



	poprawna 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

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 Jednorat	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Asystent	Wykład, ćwiczenia
Marek Mikula	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Asystent	Wykład, ćwiczenia
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Instruktor	Wykład, ćwiczenia
Emilia Kozłowska	Mgr inż. Dietetyki	Nauki o zdrowiu	Asystent	Wykład, ćwiczenia
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Adiunkt	Wykład, ćwiczenia

Data opracowania sylabusa

15.02.2020

Sylabus opracował(a)

Dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
Kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana właściwego wydziału

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ LEKARSKI
Prodziekan ds. kształcenia w Języku Angielskim
prof. dr hab. Beata Śbieszczańska