



Razem w roku:												
	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 kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:												
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>								
W 01	B.W.24.	Student rozumie wpływ aktywności fizycznej na poszczególne układy w ciele człowieka.	Odpowiedź ustna,	SE								
	D.W.1.	Student rozumie wpływ czynników społecznych na zachowania zdrowotne i kwestię profilaktyki zdrowotnej	Obserwacja,									
	D.W.12.	Uzasadnia wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu i poprawię samopoczucia.	Dyskusja									
	D.W.14.	Posiada znajomość wpływu motywacji na zachowania prozdrowotne. Wie jak zmotywować i zachęcić do wysiłku fizycznego siebie oraz innych .										
	D.W.15.	Posiada świadomość wpływu współpracy w zespole na osiągnięcie wspólnego celu										
U 01	B.U.9.	Przeprowadza pomiar składu ciała przy pomocy urządzenia pomiarowego Tanita oraz interpretuje uzyskane wyniki w odniesieniu do norm.	Bezpośrednia obserwacja	SE								
	D.U.2.	Student dostrzega zachowania antyzdrowotne, wie jak na nie reagować i motywować do podejmowania zachowań	Kwestionariusz/ ankieta Analiza wyników									



	D.U.9.	prozdrowotnych Student potrafi udzielać porad dotyczących podejmowania zachowań prozdrowotnych i zdrowego trybu życia Potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości i potrzeb.		
** 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				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
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				
<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.				
Metodyka doboru środków treningowych oraz układanie planów treningowych				
<ol style="list-style-type: none">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. 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. Zając A, Wilk M, Poprzęcki S. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2010.

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

1. 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
2. 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, kettballs.

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).

Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi.

Ocena:	Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu
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

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu (jeśli dotyczy)
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>
Gabriela Jednorat	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Asystent	Wykład, ćwiczenia
Marek Miłkula	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 sylabusu

18.05.2020

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 Sabiezczańska