



14

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

STUDIUM

WYCHOWANIE FIZYCZNEGO I SPORTU

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

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022

Cykl kształcenia: 2021/2022-2024/2025

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa przedmiotu	Wychowanie Fizyczne Physical education	Grupa szczegółowych efektów uczenia się	
		Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy
Wydział	Lekarsko-Stomatologiczny		
Kierunek studiów	lekarsko-dentystyczny		
Poziom studiów	X jednolite magisterskie		
Forma studiów	X stacjonarne X niestacjonarne		
Rok studiów	I	Semestr studiów:	X zimowy X letni
Typ przedmiotu	X obowiązkowy		
Język wykładowy	X polski		

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:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										30			
Kształcenie zdalne													

Razem w roku:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										60			
Kształcenie zdalne													
Cele kształcenia: C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej. C2. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. C3. Kształtowanie wiedzy na temat zależności między aktywnością fizyczną, a zachowaniem zdrowia.													
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):													
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)										Obciążenie studenta			
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:										60			
2. Godziny w kształceniu zdalnym:													
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:										0			
4. Godziny samokształcenia kierowanego:													
Sumaryczny nakład pracy studenta:										60			
Punkty ECTS za przedmiot:										0			
Treść zajęć:													
Inne:													
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu. 2. Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia. 3. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki. 4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji. 5. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach. 6. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki. 7. Koszykówka - nauka podań i przyjęć piłki, gra zespołowa. 8. Siatkówka - nauka odbić piłki oburącz i dołem. 9. Trening relaksacji, zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu, nauka radzenia sobie ze stresem. 10. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające. 11. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała. 12. Badminton - ćwiczenia oswojające z raketką i lotką. Odbijanie w parach. 13. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa. 14. Unihokej - przedstawienie zasad, ćwiczenia prowadzenia piłki, gra zespołowa. 15. Tabata - forma treningu interwałowego. Podsumowanie semestru. 16. Step aerobik. 17. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa. 18. Trening siłowy z piłkami lekarskimi. 19. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy. 20. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa. 21. Trening płotkarski - przedstawienie podstawowych technik lekkoatletycznych. 													

22. Tenis stołowy – doskonalenie gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.
23. Trening na ergometrach wioślarskich - poprawa wydolności fizycznej.
24. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
25. Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej
26. Badminton - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne. Odbijanie w parach.
27. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
28. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym - zabawy z kijkami.
29. Gry i zabawy terenowe.
30. Trening AMRAP – podstawowe zasady i wprowadzenie do treningu.

Literatura podstawowa:

1. Wilanowski A., "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 2014
2. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010
3. Nawara H., Badminton, Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009.

Literatura uzupełniająca i inne pomoce:

1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2007.

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

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

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 nieodbicia się zajęć z przyczyn niezależnych od studentów (np. dni rektorskie), zajęcia można odrobić w innym terminie na wniosek studentów lub indywidualnie w innej formie.

Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	71 348 65 09
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak			
Numer telefonu:	71 348 65 09			
E-mail:	Aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:

	zawodowy:			
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jakub Kucharski	mgr sportu	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Dagmara Trzeciak	mgr zdrowia publicznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusa

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

29.06.2021

Marek Miłucha

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/ych zajęcia

Podpis Dziekana wydziału, zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ
LEKARSKO-STOMATOLOGICZNY
DZIEKAN

prof. dr hab. Marcin Mikulawicz

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak