Załącznik nr 4
do Uchwały Senatu Uniwersytetu Medycznego
we Wrocławiu nr 2123
z dnia 29 stycznia 2020 r.

Sylabus na rok akademicki: 2020/2021 **Cykl kształcenia 2019-2024**			
Opis przedmiotu kształcenia			
Nazwa modułu/przedmiotu	**Podstawy treningu siłowego oraz obwodowego w profilaktyce zdrowotnej** **Basics of strength and circuit training in health prevention**		
Wydział	**Farmaceutyczny**		
Kierunek studiów	**Analityka medyczna**		
Specjalność	Nie dotyczy		
Poziom studiów	jednolite magisterskie **X** I stopnia ☐ II stopnia ☐ III stopnia ☐ podyplomowe ☐		
Forma studiów	**X** stacjonarne ☐ niestacjonarne		
Rok studiów	II	**Semestr studiów:**	☐ zimowy **X** letni
Typ przedmiotu	obowiązkowy ograniczonego wyboru **X** wolnego wyboru/ fakultatywny		
Język wykładowy	**X** polski ☐ angielski ☐ inny		
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając ☐ na **X**			

Liczba godzin

Forma kształcenia

Jednostka realizująca przedmiot	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)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Semestr letni														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu		**20**											5	

Razem w roku														
	20												5	

Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)
C1. Student pozna podstawy treningu siłowego tzn. technikę wykonania ćwiczeń oraz metodykę.
C2. Student pozna rolę i wpływ aktywności fizycznej na profilaktykę zdrowotną.
C3. Wykorzystanie różnych form aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.
C4. Aktywizacja i zachęcenie studentów do uczestnictwa w kulturze fizycznej, również w ich czasie wolnym.

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

Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych *** wpisz symbol*
W 01	A.W2.	Student zna na budowę ciała ludzkiego w podejściu topograficznym (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy, układ krążenia, układ oddechowy, układ pokarmowy, układ moczowy, układy płciowe, układ nerwowy, narządy zmysłów, powłoka wspólna)	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	SK SE
W 02	C.W6.	Student zna fizyczne, biologiczne i psychologiczne uwarunkowania stanu zdrowia oraz metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji		SE
W 03	C.W7.	Student zna zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem i chorobą oraz społeczne uwarunkowania i ograniczenia wynikające z choroby		
W 04	C.W12.	Student zna zasady, zadania oraz główne kierunki działań w zakresie promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia		SK

U 01 U 02	C.U6. C.U7.	Student potrafi wpływać na kształtowanie właściwych postaw oraz działań pomocowych i zaradczych, a także stosować metody kierowania zespołem i motywować innych do osiągania celu Student potrafi motywować do zachowań prozdrowotnych	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	SE
K 01	C.K3.	Student posiada umiejętność współpracy oraz wspierania działań pomocowych i zaradczych.	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	SE

Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:
Wiedza: 2
Umiejętności: 2
Kompetencje społeczne: 3

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	**Obciążenie studenta (h)**
1. Godziny kontaktowe:	20
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	5
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	25
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
Uwagi	

Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)

Wykłady

Seminaria

1. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z warunkami zaliczenia oraz tematyką zajęć.
2. Stabilizacja centralna, tłocznia brzuszna, manewr Valsalvy.
3. Rożne formy treningu obwodowego jako element aktywności fizycznej.
4. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Przysiad high bar, ruch hip hinge
5. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Wyciskanie sztangi na ławce
6. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Hip thrust, ruch hip hinge
7. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Wiosłowanie (rowing)
8. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Hip thrust
9. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Wyciskanie sztangi nad głowę - OHP
10. Metodyka podstawowych ćwiczeń siłowych – Mięśnie kończyny górnej
11. Dobór liczby powtórzeń i serii w zależności od celu, dobór oporu zewnętrznego
12. Różne formy aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej

13. Zapotrzebowanie kaloryczne, metodyka treningu Full Body Workout.
14. Zajęcia końcowe, podsumowanie, wystawienie ocen.

Ćwiczenia

Inne

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)
1. Atlas treningu siłowego - Frederic Delavier – PZWL - 2018
2. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych – cz.1 – Tadeusz Stefaniak – BK 2007
3. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych – cz.2 – Tadeusz Stefaniak – BK 2011

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)
1. Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie – Artur Pacek, Wydawnictwo GetBetter, 2018
2. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego – Jan Górski , Wydawnictwo PZWL, 2019
3. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia : wybrane zagadnienia – Jacek Polechoński - AWF Katowice, 2018

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne…)
Rzutnik multimedialny, sala gimnastyczna, sprzęt sportowy

Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu)

Brak przeciwskazań do treningu siłowego.
Brak przeciwskazań do uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej.

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) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach
- Obecność na wszystkich zajęciach
- Aktywne uczestnictwo w zajęciach
- Przygotowanie prezentacji multimedialnej na zadany temat
- Odrabianie zajęć możliwe w innej formie (np. indywidualnie na siłowni lub z inną grupą, praca pisemna)

Ocena:	**Kryteria oceny:** (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	

Dostateczna (3,0)	

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel.: 71 348 65 09
swf@umed.wroc.pl

Koordynator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

dr Aureliusz Kosendiak, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, te.: 713486509, mail: swf@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne formy zajęć: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

Jakub Kucharski, magister, Nauki medyczne i nauki o zdrowiu, nauczyciel akademicki, instruktor, seminaria
jakub.kucharski@umed.wroc.pl

Data opracowania sylabusa

07.05.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

mgr Jakub Kucharski

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

……..……