



| Sylabus na rok akademicki: 2020/2021   |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
|--|---|----------------|--------------------------|--|--------------------------|------------------------------|---|--|--|----------------|--|------------------------|---|-----------------|
| Cykl kształcenia: 2019-2022  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Opis przedmiotu kształcenia  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Nazwa modułu/przedmiotu  | Wychowanie fizyczne   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Wydział  | Wydział Nauk o Zdrowiu  |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Kierunek studiów   | Ratownictwo Medyczne  |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Specjalność  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Poziom studiów   | jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> *<br>I stopnia <input checked="" type="checkbox"/><br>II stopnia <input type="checkbox"/><br>III stopnia <input type="checkbox"/><br>podyplomowe <input type="checkbox"/> |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Forma studiów  | <input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Rok studiów  | drugi   |                |                          |  |                          |                              | Semestr studiów:                        |  | <input checked="" type="checkbox"/> zimowy<br><input type="checkbox"/> letni |                |  |                        |   |                 |
| Typ przedmiotu   | <input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy<br><input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru<br><input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Język wykładowy  | <input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| * zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na <input checked="" type="checkbox"/> |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Liczba godzin  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Forma kształcenia  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| Jednostka realizująca przedmiot  | Wykłady (WY)  | Seminaria (SE) | Ćwiczenia audytorne (CA) | Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN) | Ćwiczenia kliniczne (CK) | Ćwiczenia laboratoryjne (CL) | Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS) | Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP) | Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CIM)                               | Lektoraty (LE) | Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF) | Praktyki zawodowe (PZ) | Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta) | E-learning (EL) |
| <b>Semestr zimowy:</b>   |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
|  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                | 30   |                        |   |                 |
|  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| <b>Semestr letni</b>   |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
|  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
|  |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |
| <b>Razem w roku:</b>   |   |                |                          |  |                          |                              |   |  |  |                |  |                        |   |                 |

|   |                                       |   |   |   |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|----|--|--|--|
| <b>Cele kształcenia:</b> (max. 6 pozycji)<br><b>C1.</b> Kształtowanie postaw prozdrowotnych<br><b>C2.</b> Zwiększenie sprawności fizycznej<br><b>C3.</b> Promowanie aktywnych metod spędzania wolnego czasu |                                       |   |   |   |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| <b>Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</b>   |                                       |   |   |   |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| 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<br><i>** wpisz symbol</i> |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| W 01  | K_W10                                 | zna cele i zadania promocji zdrowia, czynniki determinujące zdrowie oraz aktualne problemy zdrowotne ludności i metody zapobiegania   | Przygotowanie prezentacji   | WF  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| W 02  | K_W13                                 | zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie właściwym dla kierunku ratownictwo medyczne |   |   |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| U 01  | K_U15                                 | planuje pracę zgodnie z wymogami ergonomii, przepisami i zasadami sanitarno-epidemiologicznymi oraz BHP   | Przygotowanie raportu z działań własnych  | WF  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| U 02  | K_U18                                 | posiada umiejętności ruchowe na poziomie umożliwiającym pracę w zawodzie ratownika medycznego z uwzględnieniem specjalistycznych  |   |   |  |  |  |  |  |    |  |  |  |

|      |       |  |                                |    |
|------|-------|--|--------------------------------|----|
| U 03 | K_U23 | technik ratowniczych<br>przygotowuje pisemny raport w oparciu o własne działania lub dane źródłowe |                                |    |
| K 01 | K_K10 | dba o stan własnego zdrowia oraz własną sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu          | Monitorowanie działań studenta | WF |

\*\* 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: 4

Kompetencje społeczne: 2

#### Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

| Forma nakładu pracy studenta<br>(udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.) | Obciążenie studenta (h) |
|---|-------------------------|
| 1. Godziny kontaktowe:  | 30                      |
| 2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):                                   | 0                       |
| Sumaryczne obciążenie pracy studenta  | 30                      |
| <b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>  |                         |
| 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

#### Ćwiczenia

1. Omówienie zasad zaliczenia. Przedstawienie ćwiczeń rozgrzewkowych przygotowujących do wysiłku fizycznego
2. Ergonomia w czasie pracy z użyciem komputera, ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające mięśnie pleców
3. Zalecana aktywność fizyczna według WHO – samoocena własnej aktywności fizycznej
4. Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening FBW
5. Ćwiczenia z wykorzystaniem metody treningu obwodowego
6. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - Tabata
7. Redukcja stresu przy pomocy metod relaksacyjnych Schulza oraz Jacobsena
8. Ćwiczenia wzmacniające gibkość
9. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening Cardio

10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
11. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - HIIT
12. Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa
13. Trening ukierunkowany na mięśnie posturalne
14. Pomiar własnej aktywności fizycznej przy użyciu aplikacji oraz stron internetowych
15. Metody hartowania organizmu, podsumowanie zajęć, wpis zaliczeń

**Inne**

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

1. Kruszewski M., Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2007
2. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny, Galaktyka, Łódź 2019
3. Rakowski A., Kręgosłup w stresie, Rozpisanipł, Warszawa 2017

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

1. Stefaniak T., Jezierski R., Streching. Ilustrowany przewodnik, Wydawnictwo Lekarski PZWL, Warszawa 2012
2. Rekomendacja Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia 2010

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

Komputer z dostępem do Internetu

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

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w zajęciach 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)  
 UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach

Przygotowanie raportu po każdym zajęciu związanego z podejmowaną tematyką

Odrobienie zajęć w przypadku nieobecności odbywa się poprzez napisanie pisemnego wypracowania

W przypadku odwołania zajęć z przyczyn niezależnych od studentów, na ich wniosek zajęcia będą przeprowadzone w innym terminie uzgodnionym z osobą prowadzącą zajęcia

| <b>Ocena:</b>         | <b>Kryteria oceny:</b> (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, ) |
|-----------------------|---|
| Bardzo dobra<br>(5,0) |   |
| Ponad dobra<br>(4,5)  |   |
| Dobra<br>(4,0)        |   |

|                      |  |
|----------------------|--|
| Dość dobra<br>(3,5)  |  |
| Dostateczna<br>(3,0) |  |

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

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu,  
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław, tel. 71 348 65 09  
e-mail. swf@umed.wroc.pl

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

dr Aureliusz Kosendiak, adiunkt, tel.: 713486509, mail: aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

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

.....

.....

**Data opracowania sylabusa**

.....

**Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:**

Paweł Marszałek

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....