

Karta przedmiotu Wychowanie fizyczne

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów kierunek lekarski Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Medyczny Poziom studiów jednolite magisterskie (jmgr) Profil studiów Profil ogólnoakademicki Forma studiów studia stacjonarne		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26 Kod przedmiotu 17MEDS.JM3.0008.25 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty ogólne Grupa zajęć standardu J. Godziny do dyspozycji uczelni
Wymagania wstępne	Brak wymagań	
Przedmioty wprowadzające	Brak przedmiotów wprowadzających	
Koordinator	Monika Wiśniewska	
Okres Semestr 1	Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę Forma prowadzenia i godziny zajęć Ćwiczenia: 30	Liczba punktów ECTS 0.0
Okres Semestr 2	Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę Forma prowadzenia i godziny zajęć Ćwiczenia: 30	Liczba punktów ECTS 0.0

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	ma wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki, wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych ,oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia. . Z zakresu emisji głosu student ma wiedzę na temat poprawnej emisji głosu w komunikacji .Ma uporządkowaną wiedzę ogólną na temat zjawisk oddechowych, fonacyjnych, rezonansowych, artykulacyjnych i dykcyjnych..Zna zasady higieny głosu	O.W1.	P7S_WG
W2	zna treści wychowania zdrowotnego realizowanych w ramach zajęć z rehabilitacji ruchowej. zna podstawowe przepisy i zasady gier zespołowych.(dotyczy grup rehabilitacji ruchowej)	O.W1.	P7S_WG
W3	posiada wiedzę teoretyczną związaną z kulturą fizyczną, turystyką i rekreacją oraz z wybranymi dyscyplinami sportowymi.(dotyczy grup z całkowitym zwolnieniem lekarskim) Student zna klasyczne gry logiczne oraz podstawy teorii gier i strategii. (dotyczy formy Statyczne gry logiczne)	O.W1., O.W4.	P7S_WG, P7S_WG P7S_WK
Umiejętności:			
U1	- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. - posiada podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu . - ma umiejętności komunikacyjne w zakresie posługiwania się głosem. Wykorzystuje zdobytą wiedzę w uzyskaniu emisji nieobciążającej narządu głosu w komunikacji ustnej, potrafi zastosować poznane zasady właściwej higieny głosu, co pozwala mu realizować umiejętności komunikacyjne	O.U8.	P7S_UO
U2	potrafi wykonać zadania ruchowe w ramach swojej sprawności fizycznej. Student umie ocenić swoją sprawność fizyczną na podstawie określonych prób.(dotyczy grup rehabilitacji ruchowej)Umie sędziować, oraz potrafi zastosować przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej. Potrafi korzystać z urządzeń na siłowni ,sali cardio i fitness Potrafi analizować strategię gry, rozwiązywać problemy optymalizacyjne oraz projektować nowe mechaniki gry.(Statyczne gry logiczne)	O.U5., O.U8.	P7S_UU, P7S_UO
Kompetencje społeczne:			
K1	jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	O.K6.	P7S_KO P7S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku. - Technika podstawowych kroków aerobikowych: step touch, step out, heel back, knee up, V-step, A-step, Grape Winde, Double step touch. . - Zajęcia z piłkami (Body Ball) oraz z hantlami. - Mobility. - Podstawy ćw, na trampolinach. - Siłownia / Cardio -Nauka podstawowych ćwiczeń na maszynach ze sztosem . - Nauka stopniowania trudności w ćwiczeniach siłowych , - Podstawy ćwiczeń na bieżniach, orbitrekach i rowerkach. semestr II Doskonalenie poznanych kroków i podskoków w aerobik na piłkach gimnastycznych., trampolinach , - Trening funkcjonalny : Tabata - Siłownia / Cardio Doskonalenie ćwiczeń na maszynach oraz stosowanie różnych rodzajów treningów siłowych. - Zwiększenie intensywności ćwiczeń cardio.	Ćwiczenia	W1, U1, K1
2.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. semetr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: poruszanie się po boisku bez i z piłką, - nauka podań i chwytów piłki, - nauka kozłowania, - nauka rzutów do kosza, - nauka rzutu z dwutaktu. - gry szkolne i właściwe semestr II - Doskonalenie poznanych elementów techniki: podania, chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza. - Poruszanie się po boisku w obronie. - Pivot po zatrzymaniu, rodzaje zasłon, nauka zastawienia i zbiórki z tablicy. - Elementy taktyki. Rodzaje ataku: gra w przewadze i gra 1:1.	Ćwiczenia	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
3.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku, - nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, - nauka zagrywki (tenisowa, dolna) i przyjęcia piłki. - gry szkolne i właściwe semestr II - Elementy techniki: doskonalenie poznanych elementów technicznych w piłce siatkowej, - nauka przyjęcia (odbicia) piłki o zachwianej równowadze, - nauka wystawienia sposobem oburącz górnym i dolnym w przód, tył, na skrzydło lewe i prawe, - nauka ataku (kiwnięcie, plasowanie, zbiecie dynamiczne) oraz bloku (pojedynczy, podwójny). - gry właściwe	Ćwiczenia	W1
4.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: nauka poruszania się bez piłki (starty, skoki, wieloskoki, zmiana tempa i kierunku), - ćwiczenia osławające z piłką w tym głównie: prowadzenie i przyjęcie piłki, drybling, wślizg, odbieranie piłki przeciwnikowi, żonglerka, - nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. - gry szkolne i właściwe semestr II - Doskonalenie poznanych elementów technicznych: prowadzenie i przyjęcie piłki, itp. - Nauka uderzenia wewnętrznym, prostym i zewnętrznym podbiciem. - Uderzenia sytuacyjne: kolanem, podudziem, udem, piersią, barkiem itp. - Nauka przyjęcia i uderzenia piłki głową. - gry właściwe	Ćwiczenia	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
5.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami pływania. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Ćwiczenia osławajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe), - nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na lądzie i w wodzie z deską i samodzielnie, - ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego, nauczanie startu z wody. semestr II - Ćwiczenia osławajające ze środowiskiem wodnym (znaczenie wyporności i oporu wody). - Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, - doskonalenie startów i nawrotów, - nauka pływania stylem klasycznym, dowolnym (nauka ruchów ramion na lądzie i w wodzie). - Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego. - Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych. - sprawdziany techniczne	Ćwiczenia	W1, U1
6.	semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami rehabilitacji ruchowej. - Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów na siłowni. - Nauka ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych (w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego. semestr II - Doskonalenie ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.	Ćwiczenia	W2, U2, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
7.	Zajęcia prowadzone w formie wykładu - Zajęcia teoretyczno-praktyczne dla studentów z całkowitym zwolnieniem lekarskim - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji . - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki . - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). - prezentacja z wybranego tematu - test wiedzy semestr II - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji i sportu. - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki i taktyki). - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). - prezentacja z wybranego tematu - test wiedzy	Ćwiczenia	W3, K1
8.	Semestr I II Forma zajęć : Ćwiczenia na siłowni Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i specjalnym z wykorzystaniem sprzętu i maszyn na siłowni o różnym przeznaczeniu. Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej na siłowni. Modelowanie sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym.	Ćwiczenia	W1, U1, K1
9.	Semestr I i II Forma zajęć : Cardio Kształtowanie wytrzymałości poprzez jazdę na rowerze, marsz, marszobieg i bieg na bieżni, ćwiczenia na orbitreku oraz wioślarzu. Trening „pod dachem” z wykorzystaniem cardio sprzętu. Modelowanie sylwetki oraz poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym	Ćwiczenia	W1, U1
10.	semestr I - Forma zajęć:Emisja głosu - Podstawowe zasady teoretyczne związane z budową aparatu fonacyjno- oddechowoartykulacyjnym. - Dobór ćwiczeń stanowiących element kształtowania poprawnej emisji. (ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne, dykcyjne).. semestr II - Zdobywanie wiedzy na temat zasad właściwej higieny aparatu głosowego mających na celu wykształcenie prawidłowej czynności fonacyjnej, użycia prawidłowego toru oddechowego, - właściwego użycia rezonatorów, poprawnej interpretacji tekstu, - świadomość eliminowania złych nawyków emisyjnych.	Ćwiczenia	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
11.	Semestr I Forma zajęć : Statyczne gry logiczne 1. Wprowadzenie do logiki i strategii w grach planszowych 2. Historia i klasyfikacja gier planszowych (klasyczne i nowoczesne) 3. Teoria gier – podstawowe pojęcia i zasady 4. Strategie wygrywające i optymalne w wybranych grach 5. Praktyczne wprowadzenie do gry 6. Analiza strategii gry 7. Tworzenie i testowanie prostych gier logicznych z użyciem programowania 8. Optymalizacja strategii rozgrywki przy pomocy narzędzi informatycznych Semestr II 1. Wpływ losowości w grach – gry deterministyczne i probabilistyczne 2. Projektowanie i analiza mechanik gier 3. Symulacje komputerowe i algorytmy rozgrywek 4. Symulacje komputerowe rozgrywek i analiza wyników 5. Praca projektowa – tworzenie własnej gry logicznej w grupach 6. Prezentacja i analiza zaprojektowanych gier	Ćwiczenia	W3, U2
12.	Semestr I Zajęcia ogólnego rozwoju z elem. tenisa stołowego i ziemnego. - podstawowe przepisy i zasady sędziowania - Ćwiczenia osławające z piłką i rakietą tenisową, operowanie piłką, podbijanie , odbijanie rotując w miejscu, marszu i truchcie - Nauka i doskonalenie odbicia piłki z forhendu i bekhendu - Gra właściwa - Test Eurofit - przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki przez studenta II semestr - Doskonalenie forhendu i bekhendu ze zmianą uderzeń - nauka odbić top spinowych, blokowanie piłek , gry lobami , gra defensywna - taktyka gry przy własnym serwisie i odbiorze - Eurofit - Turniej singli	Ćwiczenia	W1, U1, K1

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Semestr 1

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Aktywność	40%
	Sprawdzian zdolności motorycznych i umiejętności technicznych	20%
	Wypowiedź ustna	10%
	Obserwacja	10%
	Prezentacja	10%
	Test	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	.Semestr I kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (październik - maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. 2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych. 3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego. 4..Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.5. Student grupy Statyczne gry logiczne uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów , pisze test sprawdzający wiedzę teoretyczną oraz przeprowadza analizę wybranej gry planszowej. Kryteria oceny : Ocena bardzo dobry - bardzo dobra średnia ocen częściowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,Ocena dobry plus - bardzo dobra lub dobra średnia ocen częściowych oraz maksymalnie 1nieobecność , Ocena dobry - dobra średnia ocen częściowych oraz 1 lub 2 nieobecności, Ocena dostateczny plus - dobra lub dostateczna średnia ocen częściowych oraz 1 lub 2 nieobecności. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen częściowych oraz maksymalnie 3 nieobecności. Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Semestr 2

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia

Metody prowadzenia zajęć:	
Wykład, Ćwiczenia laboratoryjne	
Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
Aktywność	40%
Sprawdzian zdolności motorycznych i umiejętności technicznych	20%
Wypowiedź ustna	10%
Prezentacja	10%
Obserwacja	10%
Test	10%
Warunki zaliczenia przedmiotu:	
Semestr II kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. 2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych. 3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego. 4..Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.5. Student grupy Statyczne gry logiczne uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów , pisze test sprawdzający wiedzę teoretyczną oraz przeprowadza analizę wybranej gry planszowej. Kryteria oceny : Ocena bardzo dobry – bardzo dobra średnia ocen częściowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,Ocena dobry plus – bardzo dobra lub dobra średnia ocen częściowych oraz maksymalnie 1nieobecność ,Ocena dobry – dobra średnia ocen częściowych oraz 1 lub 2 nieobecności,Ocena dostateczny plus – dobra lub dostateczna średnia ocen częściowych oraz 1 lub 2 nieobecności. Ocena dostateczny – dostateczna średnia ocen częściowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.Ocena niedostateczny – 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji					
	Test	Prezentacja	Aktywność	Wypowiedź ustna	Obserwacja	Sprawdzian zdolności motorycznych i umiejętności technicznych
W1				x	x	
W2				x	x	
W3	x	x		x		
U1			x		x	x
U2			x		x	x

K1			x	x	x	
----	--	--	---	---	---	--

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Czarnota, S. Drozd, R. Kolodziej, P. Ostrowski, M. Brozyna i L. Godek, 2020r, Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich-B. Uniwersytet Rzeszowski
2. T.Gillet 2020 "STRENGTH TRAINING FOR Basketball wyd.Human Kinetics Publisher
3. Wróblewski F. 2018 r " Siatkówka Zasady-porady- Trening wyd.Dragon
4. Dumas I . 2019. "Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii "wyd. MedPharm Polska
5. Guyon L, Broussouloux O. 2018r, " Wspinaczka na sztucznej ścianie " wydawnictwo wspinanie.pl
6. W. Sapis 2019r " Mistrzowska strategia " Wyd. Sawit Słupsk

Literatura uzupełniająca

1. . Domagała K. 2020r " Ćwiczenia z piłką" Wyd. Konfizjo
2. Kacprzak A.2020r. " -Głos jak dźwięk on.Trening głosu krok po kroku" Wyd . .Vox Ana
3. Delavier F. 2022 r. " Atlas treningu siłowego " wyd.PZWL

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia	60
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		0

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut