



Wychowanie fizyczne

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl
Koordynator przedmiotu	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II rok / I semestr	Liczba punktów ECTS	0
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)		30	0
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Nauka ćwiczeń ogólnorozwojowych i podnoszenie sprawności specjalnej.
C2	Zapoznanie z tradycyjnymi systemami w szkoleniu judo i samoobronie.
C3	Zapoznanie z zasadami praktycznego działania w warunkach stresowych.
C4	Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia.
C5	Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną, redukovanie stresu.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

B.W6.	postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno- -kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia;
B.W20.	prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania wykonywania zawodu ratownika medycznego, z uwzględnieniem miejsca zatrudnienia i pełnionej funkcji;
B.W44.	zasady i metody promocji zdrowia i profilaktyki chorób, z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
B.W57.	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
B.U3.	dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, a także przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń
B.U12.	podnosić swoje kwalifikacje i przekazywać wiedzę innym
B.U23.	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy

**W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie*

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1	wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą własnych ograniczeń fizycznych w trakcie wykonywania podstawowych elementów techniki wybranych dyscyplin sportowo-rekreacyjnych, ocenić własne deficyty i potrzeby edukacyjne oraz planować aktywność fizyczną i jej ewaluację
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
RM1.K.02	przewidywania i uwzględniania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta;
K1	promowania wzorców zdrowego życia, rozpoznawania potrzeb zdrowotnych i planowania działań z zakresu profilaktyki i promocji „sportów całego życia”

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
-------------	-------------------	--------------------

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

C1 - Ćwiczenie	Zajęcia organizacyjne, regulaminy, przepisy BHP.	B.W6. B.W20. B.W44. B.W57. W1 K1 RM1.K.02 B.U3. B.U12. B.U23. U1
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania padów i przewrotów.	
C3 - Ćwiczenie	Nauka zastosowania punktów ATEMI.	
C4 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania dźwigni na kończynie górnej.	
C5 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania dźwigni transportowych.	
C6 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed chwytami z przodu i z tyłu.	
C7 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed duszeniami.	
C8 - Ćwiczenie	Nauka techniki rzutów biodrowych.	
C9 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed atakami noża w różnych płaszczyznach.	
C10 - Ćwiczenie	Nauka techniki rzutów przez plecy.	
C11 - Ćwiczenie	Doskonalenie wykonywania dźwigni.	
C12 - Ćwiczenie	Doskonalenie techniki rzutów.	
C13 - Ćwiczenie	Doskonalenie poznanych elementów, przygotowanie do zaliczenia.	
C14 - Ćwiczenie	Sprawdzian umiejętności z zakresu samoobrony w różnych sytuacjach.	
C15 - Ćwiczenie	Sprawdzian umiejętności z zakresu samoobrony w różnych sytuacjach. Zaliczenie przedmiotu.	

7. LITERATURA

Obowiązkowa

Uzupełniająca

1. Jan Dobrzyjałowski, Mała encyklopedia samoobrony Legionowo 2004
2. Paweł Nastula, Moje Judo Prószyński i S-ka 2000
3. Baran M. Hebda J., Jak pokonać napastnika będąc kobietą, Tarnów 1992r
4. Bryl A., Skuteczna Samoobrona, Wrocław 1991r
5. Kiyoshi Kobayashi, Sportowe Judo, Budo Sport Warszawa 1998r

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
B.W6. B.W20. B.W44. B.W57. W1 K1 RM1.K.02	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody - zaliczenie praktyczne	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach

B.U3. B.U12. B.U23. U1	- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)
---------------------------	--	---

9. INFORMACJE DODATKOWE

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu www.swfis.wum.edu.pl

Forma zaliczenia przedmiotu: egzamin praktyczny

Zaliczenie przedmiotu jest praktyczne i polega na prezentacji prawidłowej techniki

- padów i przewrotów na ocenę 3.0

- padów i przewrotów oraz czterech dźwigni na nadgarstek, obrony przed obchwytem z przodu i z tyłu, obrony przed nożem z góry i z dołu na ocenę 4.0

- padów i przewrotów, czterech dźwigni na nadgarstek, obrony przed obchwytem z przodu i z tyłu, obrony przed nożem z góry i z dołu oraz rzutu przez biodro i przez plecy na ocenę 5.0

Regulamin przedmiotu

1. Każdy Student uczestniczący w zajęciach jest zobligowany do przestrzegania regulaminu sali sportów walki CSR WUM.
2. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział we wszystkich zajęciach.
3. Odrobienie nieobecności jest możliwe na zajęciach prowadzonych przez mgr Skolimowskiego, zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie swfis.wum.edu.pl
4. Student ma obowiązek zgłoszenia wszelkich niedyspozycji zdrowotnych zaistniałych przed lub w trakcie zajęć.
5. Student ma prawo do trzech podejść do zaliczenia, w trakcie trzech ostatnich zajęć w semestrze.

Zasady odrabiania opuszczonych zajęć:

1. Każda nieobecność, w tym nieobecność usprawiedliwiona musi zostać odrobiona.
2. Nieobecność można odrobić u prowadzącego wybraną przez studenta grupę lub na specjalnych zajęciach oznaczonych w planie nazwą „dla odrabiających”.
3. Należy skontaktować się przez czat w MS Teams z prowadzącym grupę i uzgodnić termin odrabiania zajęć.
4. Zaliczenie przedmiotu można uzyskać tylko u prowadzącego wybraną przez studenta grupę. Nie ma możliwości uzyskania zaliczenia bez zgłoszenia się na wybrane przez studenta zajęcia.
5. Można uczestniczyć w jednym zajęciu w ciągu dnia, co oznacza, że student nie może odrabiać zajęć w tym samym dniu, w którym uczestniczy w zajęciach swojej grupy.
6. Zwolnienie lekarskie z wf nie zwalnia studenta z obowiązku udziału w zajęciach wychowania fizycznego i uzyskania zaliczenia tego przedmiotu. Student posiadający zwolnienie lekarskie z zajęć wf, zapisuje się do grupy specjalistycznej (rehabilitacja, zdrowy kręgosłup, techniki relaksacyjne). W razie problemów z zapisem należy skontaktować się z koordynatorem ds. osób z niepełnosprawnościami w SWFiS.

Student zgłaszając się na odrabianie zajęć potwierdza, że jego stan zdrowia, wytrenowania i samopoczucia w danym dniu umożliwia mu wzięcie udziału w wybranych zajęciach, potwierdza zapoznanie się z regulaminem i bhp zajęć oraz z regulaminem obiektu na którym odbywają się zajęcia.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej www.azs.wum.edu.pl

Kontakt ze Studium: studiumwfis@wum.edu.pl

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów

Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich