



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 65 09

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022
Cykl kształcenia: 2021/2022-2022/2023

Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne 1 i 2 Physical education		Grupa szczegółowych efektów uczenia się										
			Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy									
Wydział	Farmaceutyczny												
Kierunek studiów	Dietetyka												
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input checked="" type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	1							Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input checked="" type="checkbox"/> letni				
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
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										60				
Kształcenie bezpośrednie														
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														
Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:														
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi									Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol			
P7S_WK	Zna podstawowe założenia i zadania zdrowia publicznego. Społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia oraz założenia i programy promocji zdrowia w Polsce. Zna wzajemne relacje między żywnością, żywieniem a zdrowiem i potrafi je wykorzystać w praktyce.									Realizacja zleconego zadania	WF			
P7S_UW	Potrafi zaplanować i realizować kompleksowe postępowanie obejmujące żywienie, aktywność fizyczną i styl życia dla osób z nadwagą lub otyłością.									Realizacja zleconego zadania	WF			
P7S_UW	Zna zasady dietoprofilaktyki i potrafi zaplanować, dostosowane do wieku postępowanie dietetyczne w celu zapobiegania chorobom związanym z nieprawidłowym odżywianiem i brakiem aktywności fizycznej.									Realizacja zleconego zadania	WF			
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekluczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning.														
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:										0				
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:										0				
4. Godziny samokształcenia kierowanego:										0				
Sumaryczny nakład pracy studenta:										60				
Punkty ECTS za przedmiot:										0				
Treść zajęć:														
Wykłady														
Seminarium														
Ćwiczenia														
Inne														
Semestr zimowy														
1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej i stylu życia														
2. Poznajemy zagadnienia z zakresu wpływu aktywności fizycznej na ludzki organizm.														

3. Czynniki warunkujące sprawność fizyczną człowieka.
4. Poznajemy różne formy aktywności fizycznej i zalety sportów całego życia w promocji zdrowia.
5. Zasady zdrowego odżywiania człowieka oraz rodzaje diet w zależności od potrzeb organizmu.
6. Najważniejsze zasady treningu zdrowotnego.
7. Trening zdrowotny.
8. Trening ogólnorozwojowy o charakterze siłowym z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.
9. Trening ogólnorozwojowy- HIIT
10. Trening relaksacyjny Jacobsona- progresywna relaksacja mięśni.
11. Trening ogólnorozwojowy - AMRAP.
12. Trening ogólnorozwojowy- MOBILITY.
13. Trening ogólnorozwojowy z obciążeniem zewnętrznym.
14. Trening aerobowy - CARDIO.
15. Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej- FAT BURNING.

Semestr letni

1. Przedstawienie ćwiczeń rozgrzewkowych przygotowujących do wysiłku fizycznego. Wypełnianie kwestionariuszy stylu życia i aktywności fizycznej
2. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa.
3. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.
4. Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening FBW
5. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
6. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - Tabata
7. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa.
8. Ćwiczenia wzmacniające gibkość
9. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening Cardio
10. Trening na ergometrach wiosłarskich - poprawa wydolności fizycznej.
11. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - HIIT
12. Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa
13. Trening ukierunkowany na mięśnie posturalne
14. Zasady prowadzenia rozgrzewki w Nordic Walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej
15. Ćwiczenia siłowe w Nordic Walking - indywidualne i ze współćwiczącym

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

1. „Aktywność fizyczna dla zdrowia – aspekty teoretyczne i praktyczne”, pod redakcją dr Aureliusza Kosendiaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2021
2. F. Delavier „Atlas treningu siłowego”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011.
3. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010

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

1. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.
2. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.
3. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”,

Warunki wstępne:

Brak przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

1. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)
zaliczenie	Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac. Obecność na wszystkich zajęciach.

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	Ul. Wojciecha z Brudzewa 12A, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	713486509
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak			
Numer telefonu:	713486509			
E-mail:	swf@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Dagmara Trzeciak	Mgr zdrowia publicznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki/ Asystent	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

Data opracowania sylabusa

13.07.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/yh zajęcia

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny
im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
WYDZIAŁ FARMACEUTYCZNY
DZIEKAN

dr hab. Marcin Maczyński, profesor uczelni

(4)

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak