



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Gruzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 83 00

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022
Cykl kształcenia: 2021/2022-2026/2027

Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne Physical education		Grupa szczegółowych efektów uczenia się										
			Grupa zajęć (kod grupy) A	Nazwa grupy Biomedyczne i humanistyczne podstawy farmacji									
Wydział	Farmaceutyczny												
Kierunek studiów	Farmacja												
Poziom studiów	<input checked="" type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input 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																
Kształcenie bezpośrednie												60				
Kształcenie zdalne																
Cele kształcenia: C1. Kształtowanie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i zdrowia innych C2. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych C3. Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej profilaktyki zdrowotnej z wykorzystaniem aktywność fizycznej – trening zdrowotny																
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			
A.W30.	zna problematykę inicjowania i wspierania działań grupowych;											Obserwacja pracy studenta	WF			
A.W7.	zna zaburzenia funkcji adaptacyjnych i regulacyjnych organizmu ludzkiego;											Dyskusja	WF			
A.U22.	inicjuje i wspiera działania grupowe, wpływa na kształtowanie postaw i działania pomocowe i zaradcze oraz wie, w jaki sposób kierować zespołami ludzkim											Obserwacja	WF			
A.K2.	ma świadomość społecznych uwarunkowań i ograniczeń wynikających z choroby i potrzeby propagowania zachowań prozdrowotnych;											Wykonanie zleconych zadań	WF			
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; 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:												0				
Punkty ECTS za przedmiot:																
Treść zajęć:																
Ćwiczenia																
1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, , omówienie zaliczenia przedmiotu oraz zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i regulaminami obiektu, wypełnienie kwestionariuszy zdrowotnych																
2. Sposoby przygotowywania organizmu do wysiłku																
3. Samoocena własnej sprawności fizycznej oraz zachowań zdrowotnych																

4. Ultimate frisbee – zapoznanie z zasadami, ćwiczenia wprowadzające, gra szkolna
5. Intensywny trening interwałowy – HIIT
6. Piłka ręczna- ćwiczenia w parach oraz w formie fragmentów gry, gra szkolna
7. Unihokej – ćwiczenia ukierunkowane na prowadzenie piłki, gra szkolna
8. Trening aerobowy przy użyciu skakanki
9. Piłka nożna – ćwiczenia w parach oraz w formie fragmentów gry, gra szkolna
10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek fitball oraz poduszek sensomotorycznych
11. Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem treningu obwodowego
12. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.
13. Trening Tabata – jedna z metod treningu interwałowego
14. Piłka siatkowa – doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym oraz dolnym oraz zagrywki, gra szkolna
15. Możliwości redukcji stresu poprzez aktywność fizyczną
16. Trening relaksacyjny
17. Koszykówka - ćwiczenia w parach oraz w formie fragmentów gry, gra szkolna
18. Ćwiczenia rozciągające jako środek regeneracji powysiłkowej
19. Nordic Walking – nauka techniki
20. Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy
21. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje
22. Trening zdrowotny jako środek profilaktyki zdrowotnej
23. Wzmacnianie mięśni poprzez trening siłowy
24. Wycieczka rowerowa wzdłuż rzeki Odry
25. Tenis stołowy – omówienie przepisów, ćwiczenia w formie fragmentów gier, gra szkolna
26. Trening ukierunkowany na poprawę koordynacji poprzez zastosowanie ćwiczeń z użyciem drabinki koordynacyjnej
27. Duża zabawa biegowa
28. Trening AMRAP
29. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
30. Samoocena własnej sprawności fizycznej. Podsumowanie semestru

Literatura podstawowa:

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. Kruszewski M., Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2007
3. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny, Galaktyka, Łódź 2019

Literatura uzupełniająca i inne pomoce:

1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2007

Warunki wstępne:

Stan zdrowia pozwalający na uczestnictwo w zajęciach, posiadanie odpowiedniego stroju

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Uczestnictwo we wszystkich zajęciach, aktywny udział w zajęciach, branie czynnego udziału w dyskusji, wykonywanie wszystkich zadań zleconych przez prowadzącego

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	Uczestnictwo we wszystkich zajęciach, aktywny udział w zajęciach, branie czynnego udziału w dyskusji

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 Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
Adres jednostki:	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	tel. 71 348 65 09
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 medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Marek Miś	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Asystent	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

Data opracowania sylabusa

23.06.2021

Uniwersytet Medyczny
im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
WYDZIAŁ FARMACEUTYCZNY
DZIEKAN

dr hab. Marcin Maczyński, profesor uczelni
(2)

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

Mgr Paweł Marszałek

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/ych zajęcia

.....

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak