



WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 65 00

Sylabus na rok akademicki: 2020/2021

Cykl kształcenia: 2020-2025

Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne						Grupa szczegółowych efektów kształcenia							
							Kod grupy	Nazwa grupy						
Wydział	Farmaceutyczny													
Kierunek studiów	Farmacja													
Jednostka realizująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Specjalność	Nie dotyczy													
Poziom studiów	jednolite magisterskie X* I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	1						Semestr studiów:	X zimowy X letni						
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy X podstawowy													
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
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)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)											30			

Kształcenie zdalne synchroniczne														
Kształcenie zdalne asynchroniczne											30			
Semestr letni:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)														
Kształcenie zdalne synchroniczne														
Kształcenie zdalne asynchroniczne											30			
Razem w roku:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)														
Kształcenie zdalne synchroniczne														
Kształcenie zdalne asynchroniczne											60			
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) 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														
Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:														
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 ** wpisz symbol										
W 01	C.W50	konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia	Analiza pracy studenta	WF/ EL										
W 02	D.W1	Społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych	Krótką pracą pisemną	WF/ EL										

W 03	D.W4	Postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia;	Prezentacja	WF/ EL
W 04	D.W14	Zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia	Krótką pracę pisemną	WF/ EL
W 05	D.W18	Zasady pracy w zespole		

** 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: 1

Umiejętności: 3

Kompetencje społeczne: 4

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	30
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)	30
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	
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

Inne

1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.
2. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki

3. Zasady przeprowadzania treningu obwodowego
4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji
5. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.
6. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała
7. Wstęp do treningów interwałowych
8. Tabata - forma treningu interwałowego
9. Trening HIIT
10. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.
11. Zalety wykonywania treningu siłowego
12. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
13. Czym jest trening AMRAP?
14. Trening relaksacji
15. Zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu
16. Redukcja stresu przez aktywność fizyczną
17. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające
18. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego
19. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje
20. Różne formy ćwiczeń aerobowych w kształtowaniu sprawności
21. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- MOBILITY.
22. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych z obciążeniem zewnętrznym.
23. Trening aerobowy w warunkach domowych- CARDIO.
24. Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej- FAT BURNING.
25. Trening ogólnorozwojowy w warunkach domowych- HIIT
26. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
27. Ćwiczenia wzmacniające gibkość
28. Trening EMOM (trening crossfit)
29. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych o charakterze siłowym z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.
30. Regeneracja powysiłkowa i odnowa biologiczna

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

1. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010
2. Rippetoe M., Programowanie Treningu Siłowego, wyd. Galakta 2019.
3. Chodiniow W. Rola wypoczynku w treningu obwodowym. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2017;3:360-364.

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

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

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

Stoper, przestrzeń do ćwiczeń ok. 2m²

Urządzenie elektroniczne (np. komputer, tablet, telefon komórkowy)

<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p>Urządzenie elektroniczne (np. komputer, tablet, telefon komórkowy), brak przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej</p>	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę, kryteria 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</p> <p>Wykonanie prac domowych w formie elektronicznej, systematyczne i w wyznaczonym terminie</p>	
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	

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 (koordynator):	dr Aureliusz Kosendiak			
Numer telefonu:	tel. 71 3486509			
E-mail:	aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Marek Mięka	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jerzy Dębski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusa

.....

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

Uniwersytet Medyczny
im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
WYDZIAŁ FARMACEUTYCZNY
STUDIA WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
koordynator

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
WYDZIAŁ FARMACEUTYCZNY
STUDIA WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny
im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
WYDZIAŁ FARMACEUTYCZNY

dr hab. Marcin Maczyński

.....