

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie		
1. Kierunek studiów: Farmacja	2. Poziom kształcenia: jednolite studia magisterskie	
	3. Forma studiów: stacjonarne	
4. Rok: I i II	5. Semestr: II i IV	
6. Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne		
7. Status przedmiotu: obowiązkowy		
8. Treści programowe przedmiotu i przypisane do nich efekty uczenia się		
Zna wiadomości z zakresu sposobów regulowania masy ciała i modelowania sylwetki.Potrafi zmobilizować siebie i innych do postaw prozdrowotnych. Zna praktyczne umiejętności dotyczące utrzymania właściwej postawy ciała przy pomocy metod ruchowych na sali, siłowni, na powietrzu i w wodzie.		
Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się zawartych w standardach		
w zakresie wiedzy student zna i rozumie: A.W4, A.W7, A.W30;		
w zakresie umiejętności student potrafi: A.U3, A.U19;		
w zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: propagowania zachowań prozdrowotnych oraz formułowania wniosków z własnych pomiarów lub obserwacji.		
9. Liczba godzin z przedmiotu		60
10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu		0
11. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się		
Efekty uczenia się	Sposoby weryfikacji	Sposoby oceny*
W zakresie wiedzy	Weryfikacja wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii pod kątem ćwiczeń fizycznych w formie dyskusji	*
W zakresie umiejętności	Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń fizycznych, ich opis i demonstracja	*
W zakresie kompetencji	Zdolność adaptacji ćwiczeń fizycznych do własnej sprawności i wydolności	*

* Przedmiot kończy się zaliczeniem.

Karta przedmiotu

Cz. 2

Inne przydatne informacje o przedmiocie		
12. Jednostka realizująca przedmiot, adres, e-mail: Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu		
13. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu: mgr Lidia Anton (lanton@sum.edu.pl) dr Andrzej Szumski (akszumscy@wp.pl)		
14. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: Podstawowa znajomość budowy ciała i funkcjonowania układów czynnościowych.		
15. Liczebność grup	Zgodna z uchwałą Senatu SUM	
16. Materiały do zajęć	Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu siłowni i sali gimnastycznej, sprzęt audiowizualny lub przybory do aqua aerobiku (makarony, deski, ciężarki)	
17. Miejsce odbywania się zajęć	Sala gimnastyczna, siłownia lub basen, Sosnowiec ul. Legionów	
18. Miejsce i godzina konsultacji		
19. Efekty uczenia się		
Numer przedmiotowego efektu uczenia się	Przedmiotowe efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w standardach
P_W01	Zna metody oceny prawidłowej sylwetki i postawy ciała. Potrafi określić cel wybranej formy aktywności ruchowej oraz dobrać do niego odpowiednią formę ruchową.	A.W4 A.W7 A.W30
P_U01	Rozumie zależność zdrowia od wydolności fizycznej i równowagi mięśniowej. Posiada wiedzę i umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń w kształtowaniu odpowiednich grup mięśniowych. Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia w wodzie w zależności od potrzeby (wadliwa postawa ciała, dystonia mięśniowa, objawy bólowe w obrębie kręgosłupa)	A.U3 A.U19
20. Formy i tematy zajęć		Liczba godzin
23.3. Ćwiczenia		60
Przepisy BHP na obiektach sportowych. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu siłowego lub regulamin pływalni, ćwiczenia osławajające z wodą. Sprawdzian umiejętności pływackich.		2
Rozgrzewka izometryczna i zasady stretchingu lub ćwiczenia osławajające z wodą, nauka wydechu do wody. Gry i zabawy w wodzie.		2
Poizometryczna relaksacja mięśni lub nauka leżenia na plecach z deską i bez deski. Nauka pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym.		2
Typy sylwetek. Wskaźniki prawidłowej masy ciała lub nauka pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym.		2
Skład masy ciała i pomiar metodą BIA lub doskonalenie pływania stylem grzbietowym w formie zabawowej		2
Trening dla początkujących na siłowni lub doskonalenie pływania stylem grzbietowym w formie ścisłej.		2
Metody budowy masy mięśniowej i spalania tkanki tłuszczowej na siłowni lub		2

ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie grzbietu w wodzie.	
Ćwiczenia modelujące mięśnie brzucha i grzbietu z wykorzystaniem urządzeń siłowych lub ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne ze współwiczającym w wodzie.	2
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pośladków z wykorzystaniem urządzeń siłowych lub nauka poślizgu na piersiach z wydechem do wody.	2
Ćwiczenia wzmacniające i modelujące mięśnie ramion i klatki piersiowej z wykorzystaniem urządzeń siłowych lub ćwiczenia pracy rąk i nóg do kraula z deską.	2
Testy wydolnościowe i mięśniowe lub ćwiczenia pracy rąk i nóg do kraula bez deski.	2
Urządzenia cardio. Tętno aerobowe, obliczanie własnego tętna aerobowego lub zapoznanie studentów z elementami ratownictwa wodnego.	2
Zasady uczestnictwa w zajęciach aerobowych. Trening aerobowy i anaerobowy lub elementy ratownictwa wodnego.	2
Rola wody w organizmie. Dieta, suplementy i odżywki lub doskonalenie poznanych elementów technicznych stylu grzbietowego oraz kraula.	2
Zaliczenie.	2
Ćwiczenia modelujące mięśnie klatki piersiowej i obręczy barkowej z wykorzystaniem wolnych ciężarów lub nauka koordynacji pracy rąk i nóg w kraulu.	2
Ćwiczenia wzmacniające i modelujące mięśnie nóg i pośladków z wykorzystaniem wolnych ciężarów lub doskonalenie koordynacji pracy rąk i nóg z oddechem w kraulu.	2
Muzyczne formy ułatwiające spalanie tkanki tłuszczowej lub ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu w wodzie z użyciem przyborów.	2
Ćwiczenia wzmacniające i wydolnościowe na stepie. Krótkie układy choreograficzne lub nauka techniki pracy rąk w stylu klasycznym.	2
Ćwiczenia wzmacniające z taśmami thera band lub nauka techniki pracy nóg w stylu klasycznym.	2
Ćwiczenia kształtujące i wzmacniające na piłkach fitball lub koordynacja pracy rąk i nóg w stylu klasycznym.	2
Ćwiczenia sensomotoryczne i równoważne na dyskach rehabilitacyjnych lub łączenie pracy rąk i nóg z oddechem.	2
Joga - ćwiczenia kształtujące, wzmacniające i rozciągające lub rola ćwiczeń antygravitacyjnych w korekcji postawy ciała.	2
Pilates – ćwiczenia stabilizujące i kształtujące głębokie partie mięśniowe lub doskonalenie pływania stylem klasycznym.	2
Zdrowy kręgosłup, prawidłowa postawa, ćwiczenia wzmacniające i rozciągające lub nauka poślizgu w stylu klasycznym.	2
Kształtowanie postawy ciała w terenie - Nordic walking lub nauka skoku startowego do wody.	2
Unikanie błędów treningowych powodujących kontuzje lub hydroterapia, jej rola w korekcji wad postawy.	2
Indywidualne formy kształtowania zdolności motorycznych – siła, szybkość, gibkość, koordynacja lub najprostsze sposoby udzielania pomocy tonącemu.	2
Sport inwalidów – siatkówka na siedząco, bule, goalball lub doskonalenie poznanych stylów pływackich.	2
Zaliczenie .	2
24. Literatura	
1. Bądź sprawny jak lampart, dr Kelly Starrett, Glen Cordoza, Galaktyka, Łódź 2018	
2. F. Delavier. Modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń dla kobiet, PZWL Warszawa 2008,	

3. T. Stefaniak, Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II, Wrocław 2002.
4. K. Pietrusik. Pływanie , nauczanie i doskonalenie. Oraz wybrane elementy aquafitness. TKKF, Warszawa 2005

25. Kryteria oceny – szczegóły

Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.

Zaliczenie przedmiotu – student osiągnął zakładane efekty uczenia się.

Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu.