



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

### Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria Farmaceutyczna

Studia w zakresie (specjalność)

-

Poziom studiów

**pierwszego stopnia**

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

**1/1**

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

**polski**

Wymagalność

obligatoryjny

### Liczba godzin

Wykład

0

Ćwiczenia

15

Laboratoria

0

Projekty/seminaria

0

Inne (np. online)

0

### Liczba punktów

0

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

dr n. biol. Janusz Przybylski

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Paweł Kowalski

### Wymagania wstępne

-

### Cel przedmiotu

1. Zdobyć wiedzy na temat wpływu różnych form aktywności ruchowej na tężyznę fizyczną.
2. Zdobyć wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na sprawność ruchową.



3. Umiejętność wykorzystania podstawowych przepisów zespołowych gier sportowych, wybranych sportów indywidualnych, jak i sposobów ich organizacji.
4. Umiejętność zastosowania poznanych ćwiczeń w doskonaleniu ogólnej sprawności fizycznej.
5. Umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy z zakresu kształtowania sprawności ruchowej.
6. Umiejętność zastosowania przepisów wybranych zespołowych gier sportowych i sportów indywidualnych w rekreacji ruchowej.
7. Rozwijanie potrzeb ustawicznego kształcenia oraz dbania o własną sprawność fizyczną.
8. Zdobywanie umiejętności współpracy w zespole.
9. Umiejętność postępowania w pracy zgodnie z zasadami BHP.

### Przedmiotowe efekty uczenia się

#### Wiedza

posiada wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu w zakresie właściwym dla inżynierii farmaceutycznej, z uwzględnieniem zagadnień podstawowych wchodzących w zakres przedmiotów takich jak biologia, botanika farmaceutyczna, biotechnologia, biochemia, biologia molekularna, anatomia i fizjologia człowieka K\_U22

#### Umiejętności

przestrzega zasad BHP, związanych z wykonywaną pracą oraz potrafi ocenić zagrożenia wynikające z operacji jednostkowych inżynierii farmaceutycznej K\_W5;

#### Kompetencje społeczne

jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy, rozumie potrzebę dokończenia się, uzupełniania wiedzy kierunkowej i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych, osobistych i społecznych, rozumie znaczenie wiedzy w rozwiązywaniu problemów oraz jest gotów do zasięgnięcia opinii ekspertów.

jest gotów do samodzielnego podejmowania decyzji oraz kierowania zespołem, krytycznej oceny działań własnych oraz działań zespołu, przyjmowania odpowiedzialności za skutki tych działań a także potrafi współdziałać i pracować w grupie, inspirować i integrować środowisko zawodowe.

jest gotów do okazywania szacunku i troski o dobro wobec wszystkich osób, wśród których będzie pracował.

K\_K1 K\_K2 K\_K4

### Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Aktywny udział w proponowanych ćwiczeniach. Obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć.

### Treści programowe

1. Kształtowanie sprawności fizycznej wykorzystując różne przyrządy i przybory.



2. Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych w zespołowych grach sportowych.
3. Kształtowanie właściwości motorycznych.
4. Wykorzystanie różnych form rekreacji ruchowej w kształtowaniu sprawności fizycznej.
5. Trening usprawniający i kształtujący wydolność organizmu.

## Metody dydaktyczne

ćwiczenie

## Literatura

Podstawowa

1. Kuiński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera Warszawa 2002r.
- 2.T. Stefaniak. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Warszawa 1995r.
- 3.T. Naglak. Metoda treningu sportowca, AWF Wrocław 1991r.

Uzupełniająca

- 1.Jeziarska R . Rybicka A. Gimnastyka. Teoria i metodyka. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002r.

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,0
Praca własna studenta (przygotowanie do ćwiczeń) <sup>1</sup>	0	0,0

<sup>1</sup> niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności