KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	*0114.7.WF2.B/C11.DiPM*	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	***Diagnostyka i przygotowanie motoryczne***
	angielskim	*Diagnosis and preparation of the motor*

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	*Wychowanie Fizyczne*
1.2. Forma studiów	*stacjonarne/niestacjonarne*
1.3. Poziom studiów	*drugiego stopnia*
1.4. Profil studiów*	*praktyczny*
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	*dr Tomasz Winiarczyk*
1.6. Kontakt	*twiniarczyk@ujk.edu.pl*

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	*język polski*
2.2. Wymagania wstępne*	*podstawy antropomotoryki*

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		*wykłady, ćwiczenia*
3.2. Miejsce realizacji zajęć		*sala wykładowa, pracownia badawcza*
3.3. Forma zaliczenia zajęć		*zaliczenie z oceną*
3.4. Metody dydaktyczne		***Wykłady:*** *wykład, pokaz multimedialny* ***Ćwiczenia:*** *ćwiczenia praktyczne*
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	1. *Bacik B. Znaczenie kompleksu lędźwiowego - miedniczego - biodrowego w kontroli stabilnej postawy stojącej. AWF Katowice, 2005.* 2. *Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice, 2002.* 3. *Reiman M.P., Manske R.C. Functional testing in human performance. Human Kinetics, 2009.* 4. *Verstegen M., Williams P., Core performance. Rodale, 2004* 5. *Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2009.*
	uzupełniająca	1. *Lee D. Obręcz biodrowa. Badanie i leczenie okolicy lędźwiowo-miedniczno-biodrowej. DB Publishing, 2001.* 2. *Raczek J. Antropomotoryka. PZWL, 2010.* 3. *Richardson C., Hodges P.W., Hides J., Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2009.*

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu ***(z uwzględnieniem formy zajęć)***

Wykłady:
C1. *Student opisuje zasady związane z identyfikacją potencjału sprawnościowego człowieka, wyjaśnia podstawy kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych, identyfikuje wybrane predyspozycje i zna możliwości ich kształtowania . Zna zasady i cele treningu funkcjonalnego.*
C2. *Student wyjaśnia ogólne założenia metodyki testowania w zakresie motoryczności ludzkiej, zna przykładowe testy oceniające sprawność specjalną i funkcjonalną.*

Ćwiczenia:
C1. *Student umie realizować indywidualne i zespołowe działania w zakresie diagnozy aspektów koordynacyjnej sfery motoryczności człowieka, sprawności specjalnej i funkcjonalnej.*
C2. *Student potrafi zinterpretować wyniki diagnozy motorycznej pod kątem słabych ogniw łańcucha kinematycznego i stanu formy sportowej.*
C3. *Student potrafi myśleć i działać kreatywnie łącząc wiedzę z realnymi umiejętnościami zawodowymi, które zapewniają skuteczność oddziaływania pedagogicznego.*

4.2. Treści programowe ***(z uwzględnieniem formy zajęć)***

Wykłady:

1. *Charakterystyka koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM) - definicje i struktura wewnętrzna.*
2. *Kryteria oceny KZM. Neurofunkcjonalne i psychiczne predyspozycje KZM.*
3. *Związki zdolności koordynacyjnych z budową somatyczną, zdolnościami kondycyjnymi i umiejętnościami ruchowymi.*
4. *Zdolności koordynacyjne w aspekcie rozwojowym.*
5. *Koordynacja a technika – podstawy uczenia motorycznego w kontekście efektywności procesu.*
6. *Znaczenie stabilności kompleksu miedniczno-biodrowo-lędźwiowego w optymalnym funkcjonowaniu człowieka.*
7. *Ocena stabilności tułowia.*

Ćwiczenia:

1. *Testy sprawności specjalnej w wybranych dyscyplinach sportu.*
2. *Problematyka propriocepcji w planowaniu treningu sportowego.*
3. *System oceny funkcjonalnej i praktyczne zastosowanie.*
4. *Zasady i założenia kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych.*
5. *Kształtowanie wybranych aspektów koordynacji ruchowej na przykładzie gier zespołowych.*
6. *Koncepcja powstania, zasady i cele treningu funkcjonalnego.*
7. *Specyfika prowadzenia treningu funkcjonalnego i dobór sprzętu w zależności od dyscypliny sportu.*
8. *Laboratoryjny system diagnozy motorycznej.*

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	**Student, który zaliczył przedmiot**	**Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się**
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	*Zna zasady związane z identyfikacją potencjału sprawnościowego człowieka, wyjaśnia podstawy kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych, identyfikuje wybrane predyspozycje i zna możliwości ich kształtowania.*	WF2P_W06
W02	*Zna zasady i cele treningu funkcjonalnego, zna przykładowe testy oceniające sprawność specjalną i funkcjonalną.*	WF2P_W16
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	*Potrafi dobierać obciążenia o różnej intensywności odpowiednio do wieku i płci ćwiczących.*	WF2P_U01
U02	*Potrafi zinterpretować wyniki diagnozy motorycznej pod kątem słabych ogniw łańcucha kinematycznego i stanu formy sportowej.*	WF2P_U02
U03	*Potrafi projektować i ocenić proste programy treningowe.*	WF2P_U03
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**		
K01	*Potrafi myśleć i działać kreatywnie łącząc wiedzę z realnymi umiejętnościami zawodowymi, które zapewniają skuteczność oddziaływania pedagogicznego.*	WF2P_K10

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	**Sposób weryfikacji (+/-)**																				
	~~**Egzamin ustny/pisemny***~~			**Kolokwium***			~~**Projekt***~~			**Aktywność na zajęciach***			**Praca własna***			~~**Praca w grupie***~~			~~**Inne *(jakie?)****~~		
	Forma zajęć			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***		
	W	*C*	*…*	*W*	*C*	*…*	*W*	*C*	*…*	*W*	*C*	*…*	*W*	*C*	*…*	*W*	*C*	*…*	*W*	*C*	*…*
W01				***x***							***x***			***x***							
W02				***x***							***x***			***x***							
U01				***x***							***x***			***x***							
U02				***x***							***x***			***x***							
U03				***x***							***x***			***x***							
K01				***x***							***x***			***x***							

****niepotrzebne usunąć***

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	**Ocena**	**Kryterium oceny**
Wykłady (W)	**3**	*wynik kolokwium - od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.*
	3,5	*wynik kolokwium - od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.*
	4	*wynik kolokwium - od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.*
	4,5	*wynik kolokwium - od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.*
	5	*wynik kolokwium - od 93 do 100% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.*
ćwiczenia (C)*	**3**	*Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%. wykonanie zadań w 50% – praca własna.*
	3,5	*Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 60% – praca własna.*
	4	*Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 70% – praca własna.*
	4,5	*Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 80% – praca własna.*
	5	*Czynny udział w ćwiczeniach w 100%, wykonanie zadań w 90% – praca własna.*

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**	
	Studia stacjonarne	**Studia niestacjonarne**
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***45***	***25***
Udział w wykładach	20	10
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***30***	***50***
Przygotowanie do wykładu	5	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do kolokwium	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***75***	***75***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**3**	**3**

****niepotrzebne usunąć***

Przyjmuję do realizacji *(data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

.....