

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C17.WMzNoKF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej <i>Monographic lecture on the science of physical culture</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. n. o kf. Ryszard Zarzeczny, prof. UJK, dr n. o kf. Katarzyna Bieniek
1.6. Kontakt	rysard.zarzeczny@ujk.edu.pl katarzyna.bieniek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład, pokaz multimedialny	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Jaskólski A, Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF. Wrocław 2009. 2. Cięszczyk P. (red.) Fizjologia wysiłku. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2024. 3. Woynarowska B. i wsp. Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. PWN. Warszawa 2021. 4. Wolański N, Kaczmarek M. Rozwój biologiczny człowiek od poczęcia do śmierci. PZWL. Warszawa 2018. 5. Buśko K., Charzewska J. (red.) Metody oceny wieku biologicznego w różnych fazach ontogenezy. Teoria i praktyka. AWF. Warszawa 2011. 6. Armstrong N, Barker AR, McManus AM. Growth, Maturation and Physical Activity in Youth. Routledge. London 2019.
	uzupełniająca	1. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka. Poznań 2004. 2. Zatoń M, Jastrzębska A. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. PWN. Warszawa 2010. 3. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka: podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia. Wydawnictwo PWN. Warszawa 2013. 4. Wolański N. Ekologia człowieka, t. 1. Wrażliwość na czynniki środowiska i biologiczne zmiany przystosowawcze. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2019.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Przekazanie wiedzy dotyczącej rozwoju biologicznego i motorycznego człowieka oraz metod ich diagnozowania. C2. Zapoznanie z czynnikami wpływającymi na sprawność fizyczną i uzdolnienia ruchowe w różnych etapach ontogenezy. C3. Omówienie współczesnych osiągnięć nauk o kulturze fizycznej oraz ich praktycznych zastosowań w diagnozie i stymulowaniu rozwoju.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Charakterystyka ontogenezy. Podstawowe procesy rozwojowe. Normy rozwoju i zmienność międzyosobnicza. 2. Czynniki wpływające na rozwój biologiczny człowieka. Czynniki endogenne i egzogenne rozwoju osobniczego. 3. Trendy sekularne cech somatycznych i tempa dojrzewania.

4. Wiek kalendarzowy a wiek rozwojowy. Metody oceny wieku rozwojowego (Calendar age and developmental age. Methods of assessing developmental age).
5. Sprawność fizyczna i zdolności motoryczne.
- 6-11. Czynniki wpływające na sprawność fizyczną: (Factors influencing physical fitness):
- masa i skład ciała oraz typ konstytucyjny ciała
 - wydolność tlenowa
 - sila, praca, moc beztlenowa (strength, work, anaerobic power)
 - sprawność psychomotoryczna
 - emocje i ich znaczenie dla zdolności motorycznych
12. Testy wysiłkowe – podstawy teoretyczne.
13. Podstawowe testy sprawności fizycznej.
14. Laboratoryjne i terenowe metody oceny wydolności tlenowej.
15. Laboratoryjne i terenowe metody oceny wydolności beztlenowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Posiada wiedzę z zakresu rozwoju biologicznego i zdolności motorycznych człowieka oraz metod ich oceny	WF1P_W05
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
-	-	-
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Potrafi rozwiązywać najczęściej występujące problemy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela wychowania fizycznego z poszanowaniem zasad etycznych. Jest świadomy konieczności ciągłego poszerzania wiedzy i doskonalenia umiejętności zawodowych, a w podejmowanych działaniach chętnie korzysta z wiedzy ekspertów.	WF1P_K05
K02	Zna wartość zdrowia w życiu człowieka i społeczeństwa, jest świadomy znaczenia aktywności fizycznej w jego utrzymaniu.	WF1P_K07

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia																					
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								
K01				x									x								
K02				x									x								

4.4. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium i pracy własnej
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium i pracy własnej
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium i pracy własnej
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium i pracy własnej
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania z kolokwium i pracy własnej

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZycIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładzie	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do kolokwiów	20	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....