

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

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

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. Raczek J, Mynarski W, Ljach W.I. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF. Katowice 2020. 2. Reiman M.P., Manske R.C. Functional testing in human performance. Human Kinetics. Champaign 2018. 3. Cook G, Burton L, Kiesel K. Movement: Functional Movement Systems. Screening, Assessment, Corrective Strategies. 2nd ed. On Target Publications. St Cruze 2015. 4. Myer GD, Faigenbaum AD, Ford KR, et al. How young athletes should train to reduce injury risk and improve performance. J Strength Cond Res. 2017;31(12):3432–3443. 5. Zajac A, Chalimoniuk M, eds. Trening siłowy i motoryczny we współczesnym sporcie. PZWL. Warszawa 2018.
	uzupełniająca	1. Raczek J. Antropomotoryka. PZWL. Warszawa 2010. 2. Jeffreys I, Moody J. Strength and Conditioning for Sports Performance. 2nd ed. Routledge. London 2022.

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)

.....