

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Funkcjonalne przygotowanie ruchowe	
114/P/1/ST/B ₂ 1a			Functional Movement Preparation	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	45 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		3 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@urad.edu.pl , tel. (48) 506 842 222		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	1. Zapoznanie studentów z funkcjonalnym przygotowaniem ruchowym oraz znaczeniem wzorców ruchowych i aktywności fizycznej dla sprawności fizycznej, zdrowia, prawidłowej postawy ciała i profilaktyki urazów. 2. Przygotowanie studentów do oceny wzorców ruchowych, identyfikacji błędów ruchowych oraz doboru ćwiczeń, przyborów i sprzętu wykorzystywanych w funkcjonalnym przygotowaniu ruchowym. 3. Przygotowanie studentów do planowania, organizacji, prowadzenia i monitorowania zajęć z wykorzystaniem funkcjonalnego przygotowania ruchowego w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej oraz opracowywania podstawowej dokumentacji dydaktycznej. 4. Kształtowanie umiejętności wyszukiwania, analizowania i wykorzystywania informacji ze źródeł obcojęzycznych, przygotowywania prezentacji oraz posługiwania się terminologią właściwą dla nauk o kulturze fizycznej w zakresie funkcjonalnego przygotowania ruchowego. 5. Kształtowanie odpowiedzialnej postawy zawodowej w zakresie bezpieczeństwa uczestników zajęć, przestrzegania zasad etyki zawodowej, współpracy, doskonalenia kompetencji zawodowych oraz promowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Organizacja przedmiotu, wymagania zaliczeniowe, zasady bezpieczeństwa podczas zajęć oraz podstawowe założenia, cele i zadania funkcjonalnego przygotowania ruchowego. Przydział wzorców ruchowych oraz zagadnień z zakresu zastosowania funkcjonalnego przygotowania ruchowego w wybranych dyscyplinach sportowych do samodzielnego przygotowania i prowadzenia przez studentów. 2. Istota funkcjonalnego przygotowania ruchowego oraz podstawowe wzorce ruchowe człowieka. Znaczenie wzorców ruchowych dla zdrowia, sprawności fizycznej i prawidłowej postawy ciała. Ocena wzorców ruchowych, identyfikacja błędów ruchowych oraz zasady progresji i regresji ćwiczeń. 3. Przygotowanie ruchowe i rozgrzewka funkcjonalna z wykorzystaniem modelu RAMP (Raise, Activate, Mobilize, Potentiate). 4. Wzorzec przysiadu – metodyka nauczania, progresje i regresje ćwiczeń, najczęstsze błędy wykonania oraz ich korekcja. 5. Wzorzec wykroku – metodyka nauczania, progresje i regresje ćwiczeń, najczęstsze błędy wykonania oraz ich korekcja. 6. Wzorzec pochylecia tułowia (hip hinge) oraz metodyka nauczania martwego ciągu, progresje i regresje ćwiczeń oraz najczęstsze błędy wykonania. 7. Wzorzec trójwyprost, biegu i poruszania się wielokierunkowego – metodyka nauczania, progresje i regresje ćwiczeń oraz zastosowanie w aktywności sportowej. 8. Wzorce pchania ramion – metodyka nauczania, progresje i regresje ćwiczeń oraz najczęstsze błędy wykonania. 9. Wzorce przyciągania ramion – metodyka nauczania, progresje i regresje ćwiczeń oraz najczęstsze błędy wykonania. 10. Wzorce ruchowe tułowia (core) – aktywacja centrum ciała, ćwiczenia stabilizacyjne, ćwiczenia antyrotacyjne oraz progresje ćwiczeń core. 11. Zaawansowane wzorce funkcjonalne – przetaczanie, podpory, wstawanie z podłoża, transfer ruchu pomiędzy wzorcami ruchowymi oraz integracja wzorców funkcjonalnych. 12. Wykorzystanie przyborów wspomagających nauczanie wzorców ruchowych w funkcjonalnym przygotowaniu ruchowym. Zastosowanie lasek gimnastycznych, wałków piankowych, ślizgów treningowych, taśm oporowych oraz piłek gimnastycznych w przygotowaniu ruchowym, mobilizacji i doskonaleniu wzorców ruchowych. 13. Wykorzystanie sprzętu treningowego w funkcjonalnym przygotowaniu ruchowym. Zastosowanie piłek lekarskich, taśm TRX, skrzyń treningowych oraz odważników kettlebell w rozwijaniu wzorców ruchowych, zdolności motorycznych i przygotowaniu sportowym.

	14. Planowanie, organizacja i prowadzenie zajęć z wykorzystaniem funkcjonalnego przygotowania ruchowego w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej. Dobór metod, form, środków dydaktycznych oraz ćwiczeń odpowiednich do wieku, poziomu sprawności i potrzeb uczestników. 15. Przygotowanie konspektu zajęć oraz prowadzenie przez studentów fragmentów zajęć z zakresu funkcjonalnego przygotowania ruchowego ukierunkowanego na wybraną dyscyplinę sportową. Dobór wzorców ruchowych oraz ćwiczeń rozwijających sprawność funkcjonalną, planowanie progresji i regresji zadań ruchowych, analiza ich znaczenia dla efektywności działań ruchowych w sporcie oraz prezentacja i uzasadnienie zastosowanych rozwiązań metodycznych. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna oraz analiza przypadków związanych z oceną wzorców ruchowych, planowaniem i zastosowaniem funkcjonalnego przygotowania ruchowego w praktyce edukacyjnej i sportowej. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń funkcjonalnych z wykorzystaniem sprzętu treningowego oraz materiałów audiowizualnych. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca indywidualna i w grupach, rozwiązywanie sytuacji problemowych oraz analiza błędów ruchowych. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i małych grupach, obserwacja i ocena wzorców ruchowych, dobór ćwiczeń funkcjonalnych, symulacje sytuacji dydaktycznych oraz prowadzenie fragmentów zajęć.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • test teoretyczny – 25%, • prezentacja multimedialna – 15%, • konspekt i prowadzenie fragmentu zajęć z wykorzystaniem funkcjonalnego przygotowania ruchowego – 50%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Test obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: • funkcjonalnego przygotowania ruchowego, • wzorców ruchowych, • progresji i regresji ćwiczeń, • metodyki nauczania wzorców ruchowych, • wykorzystania funkcjonalnego przygotowania ruchowego w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej, • zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Student przygotowuje prezentację multimedialną dotyczącą progresji i regresji nauczania wybranego wzorca ruchowego oraz możliwości jego wykorzystania w wychowaniu fizycznym, sporcie lub aktywności prozdrowotnej. Ocena prezentacji uwzględnia: • wykorzystanie literatury przedmiotu, • poprawność metodyczną, • trafność doboru ćwiczeń i środków treningowych, • umiejętność analizy wzorców ruchowych, • przejrzystość, estetykę i sposób prezentacji materiału.

	Student przygotowuje konspekt oraz prowadzi fragment zajęć z wykorzystaniem treningu funkcjonalnego. Ocena uwzględnia: • poprawność merytoryczną i metodyczną konspektu oraz jego zgodność z celami zajęć, • zgodność doboru wzorców ruchowych z celem zajęć, • dobór ćwiczeń, metod i środków dydaktycznych, • wykorzystanie progresji i regresji ćwiczeń, • poprawność prowadzenia zajęć, • identyfikację i korekcję błędów ruchowych, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Ocena obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w realizacji ćwiczeń i zadań praktycznych, • współpracę w parach i grupach, • zaangażowanie w wykonywanie powierzonych zadań, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Każda nieobecność na zajęciach praktycznych, niezależnie od przyczyny, podlega indywidualnemu zaliczeniu podczas najbliższych konsultacji prowadzącego. Zaliczenie polega na wykazaniu się znajomością treści programowych oraz umiejętnością praktycznego wykonania wskazanych zadań. Student, którego nieobecności przekroczą 50% liczby godzin przewidzianych programem przedmiotu nie może uzyskać zaliczenia i jest zobowiązany do ponownej realizacji przedmiotu po uzyskaniu zgody Dziekana Wydziału w kolejnym cyklu kształcenia.
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie zasady funkcjonalnego przygotowania ruchowego, w tym znaczenie wzorców ruchowych, progresji i regresji ćwiczeń dla sprawności fizycznej, zdrowia, prawidłowej postawy ciała oraz prewencji urazów, a także możliwości wykorzystania funkcjonalnego przygotowania ruchowego w działalności zawodowej związanej z kulturą fizyczną.	K_WG01 K_WG02 K_WG04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte, Analiza przypadku
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, w tym funkcjonalnego przygotowania ruchowego, dla zdrowia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz metodyczne podstawy jego wykorzystania w planowaniu, organizacji i realizacji zajęć ruchowych, z uwzględnieniem doboru metod i środków dydaktycznych oraz typowych trudności uczestników zajęć.	K_WK05 K_NauW14 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte, Analiza przypadku, Opracowanie zajęć
U1	Potrafi oceniać podstawowe wzorce ruchowe, identyfikować błędy i nieprawidłowości ruchowe oraz dobierać ćwiczenia i działania korygujące z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników oraz zasad progresji i regresji.	K_UO08	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
U2	Potrafi dobierać i stosować ćwiczenia oraz wykorzystywać przybory i sprzęt wykorzystywane w funkcjonalnym przygotowaniu ruchowym, dostosowując je do	K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Prowadzenie fragmentu zajęć, Pokaz praktyczny, Obserwacja

	możliwości, potrzeb uczestników i warunków realizacji zajęć.				wykonywania ćwiczeń oraz pracy studenta, Ocena doboru sprzętu
U3	Potrafi planować, organizować, prowadzić i monitorować zajęcia z wykorzystaniem funkcjonalnego przygotowania ruchowego, dobierając metody i środki dydaktyczne odpowiednie do wieku, poziomu sprawności i potrzeb uczestników, a także opracowywać dokumentację dydaktyczną i współpracować podczas organizacji oraz realizacji zajęć.	K_UO06 K_UO07 K_UO09 K_UO10 K_NauU15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena konspektu zajęć oraz prowadzenia fragmentu zajęć, Ocena organizacji pracy, Ocena współpracy w grupie
U4	Potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystywać informacje ze źródeł obcojęzycznych dotyczących funkcjonalnego przygotowania ruchowego oraz przygotowywać prezentacje i wypowiedzi z wykorzystaniem terminologii właściwej dla nauk o kulturze fizycznej, uzasadniać dobór ćwiczeń i wzorców ruchowych oraz uczestniczyć w dyskusji dotyczącej ich wykorzystania.	K_UK04 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena prezentacji, Ocena wykorzystania literatury, Ocena poprawności terminologii, Udział w dyskusji
K1	Jest gotów do wykorzystywania wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów praktycznych związanych z funkcjonalnym przygotowaniem ruchowym oraz do systematycznego doskonalenia własnych kompetencji zawodowych i warsztatu pracy.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego zapewnienia bezpieczeństwa uczestników zajęć, oceny ryzyka oraz przestrzegania zasad etyki zawodowej podczas organizacji i prowadzenia zajęć z wykorzystaniem funkcjonalnego przygotowania ruchowego, a także do zachęcania uczestników do systematycznej aktywności fizycznej.	K_KR07 K_NauK01 D.1/E.1.K3	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja zachowań podczas zajęć, Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa, Ocena odpowiedzialności podczas prowadzenia zajęć

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: - Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Galaktyka, Łódź, 2019. - Carr K., Feit M.K. Anatomia treningu funkcjonalnego. Vital, Białystok, 2022. Literatura uzupełniająca: - Bashir M., Nuhmani S., Dhall R., Muaidi Q.I. Effects of Functional Training on Sprinting, Jumping and Functional Movement in Athletes: A Systematic Review. Frontiers in Physiology, 2022. - Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant M. Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, and Corrective Strategies. On Target Publications, Aptos, 2010. - Santana J.C. Trening funkcjonalny. DB Publishing, Warszawa, 2017. - Starrett K., Cordoza G. Być sprawnym jak lampart. Galaktyka, Łódź, 2015. - Xiao W., Soh K.G., Wazir M.R.W.N., Talib O., Bai X., Bu T. Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. Frontiers in Physiology, 2021. Pomoce naukowe: komputer, projektor multimedialny, materiały dydaktyczne przygotowane przez nauczyciela, maty do ćwiczeń, wałki piankowe, laski gimnastyczne, odważniki kettlebell, taśmy oporowe, piłki gimnastyczne, piłki lekarskie, taśmy TRX, skrzynie treningowe.	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	45 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	30 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30 [h]/1,2 ECTS	45 [h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych.