

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy przygotowania motorycznego w sporcie	
114/P/1/ST/B24a			The Basics of Motor 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		IV		
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	0 [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.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia organizowane na uczelni.		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej		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. Przekazanie podstaw wiedzy z zakresu przygotowania motorycznego oraz diagnostyki zdolności motorycznych w sporcie. 2. Przygotowanie do planowania, organizacji i prowadzenia procesu przygotowania motorycznego z uwzględnieniem zasad indywidualizacji. 3. Rozwijanie umiejętności doboru metod, środków i obciążeń treningowych odpowiednio do celu treningowego oraz wyników diagnostyki. 4. Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo oraz doskonalenie warsztatu zawodowego z wykorzystaniem aktualnej literatury naukowej.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Organizacja przedmiotu, wymagania zaliczeniowe, zasady bezpieczeństwa podczas zajęć oraz założenia przygotowania motorycznego w sporcie. Omówienie zasad prowadzenia zajęć oraz przydział tematów do samodzielnego przygotowania i realizacji fragmentów jednostek treningowych przez studentów. Podstawy przygotowania motorycznego – cele i zadania przygotowania motorycznego, rola przygotowania motorycznego we współczesnym sporcie, przygotowanie ogólne i specjalne, podstawowe zasady planowania i organizacji jednostki przygotowania motorycznego, indywidualizacja procesu treningowego z uwzględnieniem poziomu sportowego i stażu treningowego. 2. Miejsce przygotowania motorycznego w procesie szkolenia sportowego – analiza wymagań motorycznych wybranych dyscyplin sportowych, charakterystyka wysiłku sportowego oraz identyfikacja kluczowych zdolności motorycznych determinujących wynik sportowy. 3. Diagnostyka przygotowania motorycznego sportowców – dobór i interpretacja podstawowych testów przygotowania motorycznego, monitorowanie obciążeń treningowych, ocena gotowości do wysiłku i regeneracji oraz wykorzystanie wyników diagnostyki w planowaniu procesu treningowego. 4. Mobilność, gibkość i przygotowanie do wysiłku – doskonalenie mobilności stawu skokowego, biodrowego, obręczy barkowej i odcinka piersiowego kręgosłupa, mobilność dynamiczna, aktywny zakres ruchu, stabilność funkcjonalna oraz rozgrzewka RAMP jako przygotowanie do wysiłku sportowego. 5. Koordynacja oraz rozwój kompetencji ruchowych – rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, równowaga, rytm, orientacja przestrzenna, różnicowanie kinestetyczne, reakcja ruchowa oraz integracja zadań koordynacyjnych z wymaganiami wybranych dyscyplin sportowych. 6. Fundamentalne wzorce ruchowe jako podstawa treningu siły w sporcie – nauczanie i doskonalenie fundamentalnych wzorców ruchowych, nauka techniki podstawowych ćwiczeń siłowych, trening bilateralny i unilateralny, indywidualizacja treningu siłowego, dobór środków treningowych, progresja i regresja ćwiczeń oraz profilaktyka urazów w treningu siłowym, kształtowanie różnych przejawów siły z uwzględnieniem specyfiki dyscypliny sportowej.

	7. Stabilizacja centralna oraz trening nerwowo-mięśniowy – stabilizacja tułowia, kontrola miednicy, ustawienie kończyn dolnych, ćwiczenia antyrotacyjne, antyzgięciowe i antywyprostne, trening unilateralny oraz znaczenie stabilizacji w działaniach sportowych. 8. Technika sprintu i kształtowanie szybkości – mechanika sprintu, postawa biegowa, praca ramion, rytm kroku, ustawienie stopy, przyspieszenie, sprint maksymalny, starty z różnych pozycji, dobór środków rozwijających szybkość oraz analiza najczęstszych błędów technicznych. 9. Hamowanie (deceleration), zmiana kierunku ruchu (Change of Direction) oraz zwinność reaktywna (Reactive Agility) – kontrola ekscentryczna, technika hamowania i zmiany kierunku ruchu, reakcja na bodźce wzrokowe, słuchowe i sytuacyjne, zastosowanie w różnych dyscyplinach sportowych. 10. Trening mocy oraz metody rozwijania mocy mięśniowej – ćwiczenia balistyczne, plyometryczne, wybrane elementy olimpijskiego podnoszenia ciężarów oraz ich alternatywy, dobór i progresja ćwiczeń, monitorowanie mocy oraz podstawy treningu opartego na prędkości wykonywania ruchu (Velocity-Based Training – VBT). 11. Trening wytrzymałości w sporcie – metody kształtowania wytrzymałości ogólnej i specjalnej, dobór metod treningowych do charakterystyki dyscypliny sportowej, kontrola intensywności wysiłku oraz indywidualizacja treningu wytrzymałościowego. 12. Profilaktyka urazów w przygotowaniu motorycznym – analiza mechanizmów urazów sportowych, prewencja urazów kończyn dolnych, kontrola nerwowo-mięśniowa, propriocepcja, stabilizacja, ćwiczenia unilateralne oraz wybrane programy prewencyjne. 13. Kompetencje specjalisty przygotowania motorycznego – komunikacja z zawodnikiem i sztabem szkoleniowym, współpraca z trenerem głównym, fizjoterapeutą i lekarzem, organizacja procesu treningowego, odpowiedzialność zawodowa oraz etyka pracy. 14. Współczesne modele planowania i periodyzacji przygotowania motorycznego – planowanie przygotowania motorycznego w sezonie przygotowawczym i startowym, tapering, integracja przygotowania motorycznego z treningiem specjalistycznym oraz modyfikacja planów treningowych. 15. Planowanie, monitorowanie oraz ewaluacja procesu przygotowania motorycznego – planowanie mikro-, mezo- i makrocykli treningowych, dobór metod, środków i obciążeń treningowych, monitorowanie obciążeń wewnętrznych i zewnętrznych z wykorzystaniem wybranych narzędzi monitorowania treningu, analiza i interpretacja danych treningowych, wykorzystanie technologii w przygotowaniu motorycznym oraz ewaluacja efektów treningu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – objaśnienie, instruktaż metodyczny, prezentacja multimedialna, analiza aktualnej literatury naukowej. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń oraz metod diagnostycznych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu treningowego.

	Aktywizujące – analiza studium przypadku, dyskusja dydaktyczna, rozwiązywanie problemów praktycznych, praca indywidualna i zespołowa. Praktyczne – ćwiczenia praktyczne, wykonywanie testów motorycznych, interpretacja wyników diagnostycznych, planowanie procesu przygotowania motorycznego, opracowywanie konspektów 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 na podstawie studium przypadku – 50% • aktywność i zaangażowanie – 10% Test obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: • podstaw przygotowania motorycznego w sporcie, • diagnostyki i monitorowania przygotowania motorycznego, • kształtowania siły, mocy, szybkości, wytrzymałości, mobilności i koordynacji, • planowania oraz periodyzacji przygotowania motorycznego, • profilaktyki urazów, • zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia treningu motorycznego. 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 wybranego zagadnienia z zakresu przygotowania motorycznego w sporcie, opartego na aktualnej literaturze naukowej, w tym literaturze obcojęzycznej. Tematyka prezentacji może obejmować m.in. diagnostykę przygotowania motorycznego, rozwój siły, mocy, szybkości, wytrzymałości, monitorowanie obciążeń treningowych, profilaktykę urazów lub współczesne metody planowania procesu treningowego. Student przedstawia wnioski wynikające z analizy aktualnej literatury naukowej oraz uzasadnia możliwości praktycznego wykorzystania omawianych rozwiązań w przygotowaniu motorycznym sportowców. Ocena prezentacji uwzględnia: • wykorzystanie aktualnej literatury naukowej, w tym źródeł obcojęzycznych, • poprawność merytoryczną, • umiejętność analizy i interpretacji przedstawionych informacji,

	- wykorzystanie właściwej terminologii specjalistycznej, - przejrzystość, estetykę i sposób prezentacji materiału. Na podstawie otrzymanego studium przypadku student interpretuje wyniki diagnostyczne, opracowuje konspekt fragmentu jednostki przygotowania motorycznego oraz realizuje go zgodnie z opracowanym konspektem i zidentyfikowanymi potrzebami zawodnika lub grupy treningowej. Ocena obejmuje: - poprawność interpretacji wyników diagnostycznych, - trafność doboru celu treningowego, - poprawność merytoryczna i metodyczna konspektu fragmentu jednostki treningowej, - poprawność doboru ćwiczeń, metod, środków i obciążeń treningowych, - indywidualizacja procesu treningowego, - organizacja i prowadzenie fragmentu zajęć, - 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 i kultury pracy. 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 podstawy przygotowania motorycznego w sporcie, uwarunkowania kształtowania zdolności motorycznych oraz znaczenie diagnostyki, monitorowania i	K_WG01 K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny, analiza przypadku

	indywidualizacji procesu przygotowania motorycznego.				
W2	Zna i rozumie znaczenie przygotowania motorycznego dla rozwoju sprawności, ochrony zdrowia, profilaktyki urazów oraz optymalizacji wyników sportowych, a także zasady planowania i organizacji procesu przygotowania motorycznego.	K_WK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny, analiza przypadku
U1	Potrafi przeprowadzać ocenę przygotowania motorycznego sportowców oraz posługiwać się sprzętem i aparaturą pomiarową wykorzystywanymi do oceny zdolności motorycznych.	K_UW01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, analiza przypadku
U2	Potrafi analizować i interpretować wyniki diagnostyki przygotowania motorycznego, wykorzystywać technologie informacyjno-komunikacyjne do monitorowania procesu treningowego oraz dobierać środki przygotowania motorycznego odpowiednio do celu treningowego i potrzeb zawodnika.	K_UW02 K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza przypadku, ocena doboru środków i metod treningowych
U3	Potrafi planować, organizować, prowadzić i monitorować proces przygotowania motorycznego sportowców oraz współpracować podczas organizacji procesu treningowego.	K_UO09 K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena konspektu, ocena prowadzenia fragmentu zajęć, ocena organizacji pracy
U4	Potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystywać informacje ze źródeł obcojęzycznych dotyczące przygotowania motorycznego oraz stosować pozyskaną wiedzę w doskonaleniu własnego warsztatu zawodowego.	K_UK04 K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena prezentacji, ocena wykorzystania literatury obcojęzycznej, udział w dyskusji
K1	Jest gotów do wykorzystywania wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów praktycznych związanych z przygotowaniem motorycznym oraz do systematycznego doskonalenia własnych kompetencji zawodowych.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena aktywności i zaangażowania
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego zapewnienia bezpieczeństwa uczestników procesu przygotowania motorycznego, oceny ryzyka oraz podejmowania działań adekwatnych do poziomu zagrożenia.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa, obserwacja odpowiedzialności

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa:	
1. Bompá T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, Champaign, 2018. 2. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Galaktyka, Łódź, 2019. 3. Haff G.G., Triplett N.T. (red.). Essentials of Strength Training and Conditioning. 5th ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2026. 4. Pacek A., Babiarsz M. Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie. SCEC, Kraków, 2019.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Jobda A. Przygotowanie motoryczne w sportach walki. Kompendium wiedzy. Fujimae Polska, 2024. 2. Piątkowski D., Dyja L. Profesjonalne przygotowanie motoryczne i mentalne piłkarzy. KOS, Bielsko-Biała, 2017. 3. Przygotowanie motoryczne (Narodowy Model Gry PZPN), Polski Związek Piłki Nożnej, Warszawa, 2025. 4. Santana J.C. Trening funkcjonalny. DB Publishing, Warszawa, 2017. 5. Starrett K., Cordoza G. Być sprawnym jak lampart. Galaktyka, Łódź, 2015. 6. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001. 7. Warchoła W. Gotowy do gry. Etap 2. Trenuj, żeby wygrać. Train With Brain, Kraków, 2021. 8. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice, 2009.	
Pomoce naukowe: prezentacje multimedialne, komputer z dostępem do Internetu i projektor multimedialny, literatura przedmiotu (w tym publikacje i artykuły naukowe w języku polskim i angielskim), taśmy oporowe, hantle, kettlebells, sztangi i obciążenia, piłki lekarskie, skrzynie plyometryczne, drabinki koordynacyjne, płotki lekkoatletyczne, pachołki i znaczniki, systemy treningu podwieszanego (TRX), platformy i poduszki sensomotoryczne, fotokomórki, pulsometry, urządzenia do oceny skoczności i mocy mięśniowej, aplikacje i oprogramowanie do monitorowania oraz analizy obciążeń treningowych.	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	0 [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.