

Nazwa Wydziału	Wszystkie Wydziały
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJ
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie Fizyczne
Język kształcenia	Język polski, język angielski
Cele kształcenia	Systematyczne i świadome doskonalenie własnej sprawności fizycznej oraz dbałość o stan zdrowia. Poznanie systemu kontroli i oceny sprawności na podstawie testów i sprawdzianów Zapoznanie studenta z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja, rehabilitacja, turystyka. Wskazanie na wiodącą rolę aktywności fizycznej w funkcjonowaniu organizmu człowieka. Przekazanie, nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych w różnych dyscyplinach sportowych. Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie. Edukacja zdrowotna jako promocja wiedzy i umiejętności niezbędnych do świadomego dbania o własne zdrowie. Rozwijanie nawyków sprzyjających zdrowiu, takich jak zdrowa dieta, aktywność fizyczna czy dbanie o higienę. Identyfikacja i unikanie różnorodnych zagrożeń dla zdrowia, takich jak choroby, uzależnienia czy dezinformacja w internecie.
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	kontrola umiejętności teoretycznych i praktycznych; obserwacja; test sprawności ruchowej; ocena nauczyciela; samoocena; praca własna.
Efekty kształcenia	Wiedza: Poznanie podstaw promocji zdrowia, edukacji prozdrowotnej oraz metod walki ze stresem i zmęczeniem poprzez kontrolowaną aktywność fizyczną. Umiejętności: praktyczne stosowanie różnorodnych form ruchu (trening obwodowy, zajęcia kondycyjne, gry zespołowe) w celu podnoszenia wydolności własnego organizmu oraz dbania o sprawność psychofizyczną. Kompetencje społeczne: kształtowanie nawyków, które wspierają profilaktykę chorób cywilizacyjnych oraz świadomość dbania o własny dobrostan.
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	O – obowiązkowy do zaliczenia roku
Rok studiów	I lub II na niektórych wydziałach i kierunkach (Wydz. Filologiczny, Chemia, Chemia medyczna, Ochrona środowiska, Biologia, Geologia, Geografia).
Semestr	I i II

Forma studiów	studia stacjonarne
Imię i nazwisko koordynatora modułu i/lub osoby/osób prowadzących moduł	<u>prof. dr hab. Ozimek Mariusz</u> mgr Budzicka Monika mgr Czepiel Karolina mgr Gawor Małgorzata mgr Gąsior Barbara mgr Górowska-Kmieć Magdalena mgr Igielski Darek mgr Jaroszek Wojciech mgr Karelus Marcin mgr Limanówka Jacek mgr Lubaś Maciej mgr Majka Jacek mgr Matras Zenon mgr Matura Milena dr Ochwat Paweł mgr Osoliński Dariusz mgr Michał Pamuła mgr Polański Sławomir mgr Rokowska Małgorzata mgr Ropek Edyta mgr Stańczuk Mariusz mgr Syryca Michał mgr Ślęzak Ewelina mgr Świerczek Janusz mgr Wróbel Marcin mgr Włodek-Skowron Magdalena mgr Zajęc Zuzanna

Imię i nazwisko osoby/osób udzielającej zaliczenia, w przypadku, gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł	prof. dr hab. Mariusz Ozimek mgr Janusz Świerczek
Sposób realizacji	Ćwiczenia, wykłady i ćwiczenia on-line dla osób ze zwolnieniem lekarskim z wychowania fizycznego, praca własna.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie lekarskie na zajęcia korekcyjne. Student powinien posiadać umiejętności i kompetencje w zakresie wf na poziomie szkoły średniej. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń, może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu nauczyciela z ćwiczącym studentem. Uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego dla osób ze zwolnieniem lekarskim z wf w formie wykładów i ćwiczeń on-line.

Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Ćwiczenia, 60 godzin Wykłady i ćwiczenia on-line dla osób ze zwolnieniem lekarskim z wychowania fizycznego, 60 godzin
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	0
Stosowane metody dydaktyczne	Metody podające: wykład informacyjny, opis, pogadanka, dyskusja, praca z książką. Metody praktyczne: pokaz, praca w grupach, dyskusja, analityczna, syntetyczna, kompleksowa. Metody problemowe: rozwiązywanie postawionych problemów, analizując je i formułując pomysły rozwiązań. Ćwiczenia w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej, fragmenty gier, gra uproszczona i właściwa. Nauczanie przez dociekanie (Inquiry Based Learning): samodzielne docieranie do wiedzy, stawiając pytania i prowadząc badania. Metody aktywizujące: samodzielne odkrywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, burza mózgów, projekty. Lekcje interaktywne – jako innowacyjna metoda kształcenia, pozwala na uczestnictwo osobom wstępnie wykluczonym przez stan zdrowia do zdobywania wiedzy z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej. Wykorzystanie AI w edukacji – sztuczna inteligencja w znacznie przyspiesza proces zdobywania wiedzy przez studentów, o czym na zajęciach są informowani i w tym zakresie są również prowadzone zajęcia – to dzięki niej możemy zrobić, np. notatki, zbierać informacje w tabeli, wytłumaczyć trudne, mało zrozumiałe zagadnienia, sprawdzić naszą wiedzę z wybranego tematu, a także wyjaśnić krok po kroku, jak przykładowo rozwiązać zadanie czy rozwinąć interesujący temat. Active Blended Learning (ABL) – w celu wsparcia konkretnej sytuacji studenta metoda kształcenia, która łączy w sobie zajęcia tradycyjne (praktyczne) z aktywnościami prowadzonymi zdalnie (teoretycznie). Spersonalizowana nauka – stosowanie jednej z innowacyjnych metod nauczania jaką jest nauka dostosowana do potrzeb. Są studenci z indywidualnymi, specjalnymi potrzebami.

Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	Zaliczenie: Obecności: uczestnictwo studenta na ćwiczeniach w 15 zajęciach (możliwa jedna nieobecność, aktywność na zajęciach: wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i teoretycznych, ćwiczeń fizycznych). Uczestnictwo w teście sprawnościowym na początku I semestru i na końcu II semestru. Ocena osiągnięcia założonych efektów w zakresie wiedzy i umiejętności: • Zadania indywidualne: test sprawności ruchowej • Zadania zespołowe: sportowe gry zespołowe, ćwiczenia w grupach, fitness Ocena osiągnięcia założonych efektów w zakresie kompetencji społecznych • obserwacja pracy studenta przez prowadzącego • samoocena Student może zaliczyć przedmiot poprzez czynne uczestnictwo zajęciach sekcji sportowych i obozach prowadzonych przez SWFiS UJ. Obecności na zajęciach on-line dla osób ze zwolnieniem lekarskim z wychowania fizycznego: uczestnictwo studenta na wykładach w 15 zajęciach (możliwa jedna nieobecność, aktywność na zajęciach: wykonywanie zaleconych zadań, pracy własnej i ćwiczeń teoretycznych).
---	---

Treści modułu kształcenia (z podziałem na formy realizacji zajęć)	Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznania z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego (forma wykładu). Wybrane elementy z przedstawionych poniżej dyscyplin w zależności od możliwości i potrzeb grupy. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych. Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, kożłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zawody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Uniho-kej: poruszanie się po boisku, podanie forehandem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra bramkarza. Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania i przejęcia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra na pozycji bramkarza. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Piłka ręczna: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, zwody, strzały na bramkę, obrona na kole, atak pozycyjny i szybki, gra bramkarza. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Tenis ziemny: postawa na korcie, sposoby chwytu rakietki, sposoby poruszania się podczas gry, odbicia forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, obronne. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Lekka atletyka: podstawowe informacje o lekkiej atletyce, technika konkurencji lekkoatletycznych z bloku biegów, rzutów i skoków. Technika biegów: start niski i pozycyjny (komendy do startu), wybieg startowy, bieg na dystansie (po prostej, łuku - wirażu, atak linii mety – finisz, biegi sztafetowe, podstawy biegów przez płotki, biegów średnich i długich. Technika skoków: skok w dal i skok z miejsca, podstawy skoku wzwyż. Technika rzutów: technika pchnięcia kulą, informacja o technice rzutu oszczepem, młotem, dyskiem. Kształtowanie zdolności kondycyjnych (energetycznych) w zakresie zdolności.
--	--

	szybkościowych, siłowych, wytrzymałościowych. Podstawy stretchingu. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Siłownia: oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, kończyn górnych (ramion i przedramion), kończyn dolnych (uda, podudzia). Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. Judo z elementami samoobrony: ogólne przygotowanie gimnastyczne - akrobatyczne, nauka upadku, chwyt i rzuty judo, obrona, elementy walki. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. Nordic Walking: technika pracy kończyn górnych i dolnych, technika marszu, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków. Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine, podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami, taśmami i rozciągających. Pokazy, zawody przygotowanie, uczestnictwo. Pływanie: wydechy do wody, poślizgi, praca RR i NN do czterech stylów: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego, skok do wody na NN, głowę, elementy nurkowania, prosty nawrót, elementy autoratownictwa. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. Wioślarstwo: bezpieczeństwo na pomoście, wsiadanie i wysiadanie z łódki, zasady efektywnego wiosłowania, nauka techniki na ergometrach, cumowanie do pomostu. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. Narciarstwo alpejskie: bezpieczne upadanie, poruszanie się na nartach, zmiany kierunków jazdy: przestępowanie, pług, łuki płużne, ześlizgi, jazda wyciągiem, sposoby hamowania, skręty kątowe, skręty równoległe, jazda na krawędziach, kontrola nacisku nart na podłoże, elementy rywalizacji sportowej. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo, obóz. Snowboard: zapoznanie ze sprzętem, zasady przygotowania sprzętu, upadki, podnoszenie się, pozycja podstawowa i utrzymanie równowagi, poruszanie się w płaskim terenie, podejścia, zwroty, ewolucje podstawowe: ześlizgi, jazda w linii spadku stoku i w skos, jazda wyciągiem, skręt ślizgowy NW, rotacyjny, skręt cięty i cięty NW, śmig, elementy techniki freestyleowej, elementy jazdy sportowej. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo, obóz. Trening personalny: trening ukierunkowany na określony cel (siłowy, wytrzymałościowy, prozdrowotny) Rolki: postawa, chodzenie, pozycja równoległa, jazda w przód, odbicia PN, LN, jazda na jednej rolce, skręty równoległe, jazda rybką w przód, crossem oraz zwroty, sposoby hamowania, slalom szeroki i wąski, przekładanka w przód ze zmianą kierunku, jazda po ósemce, jazda wężem, jazda długim odbiciem. Rehabilitacja gimnastyka korekcyjna: prawidłowe oddychanie, ćwiczenia wzmacniające mięśnie oddechowe, mięśnie posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie, Pilates, ćwiczenia izometryczne, równoważne, rozciągające,
--	--

	ukierunkowane na dane schorzenie, ćwiczenia z przyborami, relaksacyjne, w pozycjach izolowanych. Zdrowy kręgosłup ćwiczenia wzmacniające mięśnie oddechowe, mięśnie posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie, Pilates, ćwiczenia izometryczne, równoważne, rozciągające, ćwiczenia z przyborami, relaksacyjne, w pozycjach izolowanych. Rekreacja: chód Nordic Walking, dobór dystansu i tempa, pomiar częstotliwości skurczów serca (forma ćwiczeń praktycznych). Wychowanie zdrowotne: styl życia i jego związek ze zdrowiem, promocja zdrowia i zdrowego stylu życia, żywienie w różnych dyscyplinach sportu, pielęgnacja ciała i urody, zachowania zagrażające zdrowiu, kształtowanie prozdrowotnych postaw poprzez wszystkie formy aktywności fizycznej, kształtowanie nawyku w różnych formach aktywności fizycznej (pogadanka). Wspinaczka: prowadzenie, bouldering, na czas, zapoznanie się z podstawowym sprzętem i zasadami jego użytkowania, nauka podstawowych technik wspinaczkowych, ocena trudności technicznej wspinaczki (skala trudności dróg, style wspinaczki OS, FI, RP), bezpieczne upadanie - nauka asekuracji w bouldering (zeskok, asekuracja), nauka asekuracji sposobem górnym i dolnym (komendy, czynności, wybieranie liny, wydawanie liny, wpinanie liny, blok, opuszczanie), zasady zachowania się wspinacza w ścianie (wspinaczka, blok i opuszczanie, odpadnięcia). Taniec: postawa taneczna, style tańca, technika w tańcu, koordynacja i harmonia ruchów, nauka kroków, taniec solo i taniec w parze, izolacje w ciele. Obozy rekreacyjne i sportowe letnie i zimowe. Żeglarstwo - zasady prowadzenia bezpiecznej żeglugi, budowa jachtu i podstawowe nazewnictwo, elementy teorii żeglowania, praktyczna obsługa jachtu, umiejętność pracy w załodze i wykonywania podstawowych manewrów żeglarskich, przygotowanie do żeglarstwa rekreacyjnego oraz elementy żeglarstwa regatowego. Zajęcia z wychowania fizycznego dla osób ze zwolnieniem lekarskim z wf w formie wykładów i ćwiczeń on-line obejmują działy tematyczne takie jak: wartości i postawy, zdrowie i choroba, zdrowie fizyczne i psychiczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie społeczne, zdrowie środowiskowe, uzależnienia - internet i profilaktyka uzależnień oraz system ochrony zdrowia.
--	--

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej obowiązującej do zaliczenia danego modułu	Literatura podstawowa: Arlet T. 2002. Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. AWF Kraków. Austin D. 2003. Pilates dla każdego. Wyd. Zys i S-ka. Bompa T.O., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. 2013. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, Wydawnictwo AWF, Katowice. Borek Z., Gabryś T. /red./. 2007. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz II. Skoki, rzuty i wieloboje. AWF Katowice. Bompa T.O., Haff G.G. 2010. Periodyzacja teoria i metodyka treningu. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa. Calderón F. 2007. Kulturystryka. Poradnik dla każdego. Skarbnica Wiedzy. Grodzisk Mazowiecki. Chmura J. 2014. Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. PZWL Warszawa. Dudziński T. 2004. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF Poznań. Gabryś T., Borek Z. /red./. 2005. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy. AWF Katowice. Grządziel G., Szade D., Nowak B. 2019. Współczesna piłka siatkowa. AWF Katowice. Horst E. 2011. Trening wspinaczkowy. Wyd. RM. Warszawa. Huciński T., Lekner I. 2008. Koszykówka. Podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wyd. BK Wrocław. Jurczak A., Ozimek M., Spieszny M., Makuch R. 2026, Wychowanie fizyczne i rekreacja w plenerze, Wyd. III rozszerzone i uzupełnione, AKF Kraków. Kłoczek T., Szczepanik M. 2003. Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa. Krawczyk M., Ozimek M., Pocięcha M., Gabryś. 2019. Morfofunkcjonalne uwarunkowania wyników sportowych we wspinaczce na czas i bouldringu., Wyd. PWSZ w Tarnowie. Kolaszewski A., Świdwiński P., Żeglarz jachtowy, wyd. Alma-Press, 2025.
--	--

	Listkowska A., Listowski M. 2007. Stretching A-Z. Sprawność i zdrowie. Wyd. Aleksandra. Łódź. Mleczko E. /red./. 2007. Lekkoatletyka. Podręczniki i Skrypty Nr 30. AWF Kraków. Neumann C. 2003. Trening koszykówki. Taktyka, Technika, Kondycja. Wyd. Marszałek. Rokowski R., Ręgwelski T. Naukowe podstawy treningu we wspinaczce sportowej. 2019, AWF w Krakowie. Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V. 2020. Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowanym aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku. Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk. Superlak E. 2006. Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Wyd. BK Wrocław. Szajna G., Szajna L. 2018. Podręcznik ćwiczeń z partnerem. Prace Naukowe – Dydaktyczne. PWSZ w Krośnie. Zeszyt 69. Krosno. Szczegielniak J., Jaszczanin N., Jaszczanin J., Szyguła R. 2010. Leksykon wybranych pojęć z zakresu kultury fizycznej. Wydawnictwo i Drukarnia Świętego krzyża. Opole. Thompson P.J.L. 2009. Biegaj! Skacz! Rzucaj! Oficjalny przewodnik IAAF do nauczania lekkiej atletyki. Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF), PZLA, MSiT. Piotr Byliński – Reequist. Trevor Blount T., MacKenzie R. 2006. Pilates Sposób na osiągnięcie harmonii ciała (Pilates Basics). Wiedza i Życie. Wojnarowska B. 2017. Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa. Wojnarowska M. 2025. Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa. Zajac A., Chmura J. /red./. 2016. Współczesny System szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K. 2010. Współczesny trening siły mięśniowej. Wydanie drugie uzupełnione. AWF Katowice. Literatura uzupełniająca: Ambroży T., Kaganek K. 2002. Fitness ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji. ZGTKKF. Warszawa.
--	---

	Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. 2007. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zys i S-ka. Poznań. Ernst K. 2010. Fizyka Sportu. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa. Friel J. 2010. Trening z pulsometrem. Ulysses Press. Inne Spacerory – Sembrador. Zielonka. Górski J. 2019. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Wydanie II Warszawa. Grządziel G., Kowalski L. 2000. Siatkówka plażowa w szkole. Centralny Ośrodek sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa. Kusy K., Zieliński J. 2017. Diagnostyka w sporcie Podręcznik nowoczesnego trenera. Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Poznań. Lafay O. 2009. Trening siłowy bez sprzętu. Wyd. AHA. Lewis S. P., Cauthorn D. 2001. Wspinaczka. Ze ścianki na ścianę. Wydawnictwo Eremis. Warszawa. Lipoński W. 2001. Encyklopedia sportów świata. Oficyna Wydawnicza Atena. Poznań. Lipoński W. 2012. Historia sportu. Na tle rozwoju kultury fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa. Lipoński W., Sawala K. 2008. Encyklopedia sportów świata. Biblioteka Gazety Wyborczej. Oficyna Wydawnicza Atena. Poznań. T. 1-16. Martens R. 2009. Jak być skutecznym trenerem. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa. Mikołajewski R., Wnorowski K., Jastrzębski Z. 2019. Wydolność i sprawność fizyczna siatkarzy w okresie przygotowawczym – teoria i praktyka. Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk. Schwanbeck K. 2013. Nordic walking. I o to chodzi. Wydawnictwo Helion. Gliwice. Sonelski W., Sas-Nowosielski K. 2002. <i>Wspinaczka sportowa. Zagadnienia wybrane</i>. Wydawnictwo AWF, Katowice. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. /red./ 2015. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II. AWF w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej. Warszawa-Biała Podlaska. Starosta W. 2020. Ringo w Polsce i na świecie. 60 lat rozwoju gry sportowej dla każdego. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa. Starosta W., Lamcha Ł. 2019. Skuteczność gry prawo- i leworęcznych siatkarzy, w tym światowej elity i jej interdyscyplinarne uwarunkowania. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa. Stawczyk Z. 2001. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań. Talaga J. 2004. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zys i S-ka.
--	---

	Thompson P.J.L. 2014. Podstawy treningu lekkoatletycznego. Oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów. Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF), PZLA, MSiT. Piotr Byliński – Reequrest. Trzaskoma Z., Borońska J., Czystpak R., Dobrowolski K. 2016. Power Basketball. System kompleksowego zwiększania siły mięśniowej i mocy 16-18 letnich koszykarek. Polski Związek Koszykówki. UIKP J&D Gębka. Gliwice. Seijas G. 2017. Anatomia 100 ćwiczeń dla rowerzystów. Wyd. SBN Sp. Z o. o. Warszawa. Seijas G. 2018. Anatomia 100 ćwiczeń dla biegaczy. Wyd. SBN Sp. Z o. o. Warszawa.
--	--