

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Koszykówka – podstawy teorii i metodyki	
114/P/1/ST/B18			Basketball: Fundamentals of Theory and Methodology	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		Obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		2 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@urad.edu.pl		

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

Cel kształcenia:	Głównym celem kształcenia jest przygotowanie studentów (przyszłych nauczycieli) do umiejętnego programowania i realizacji zajęć z koszykówki, a także sprawnego przygotowania, prowadzenia i sędziowania rozgrywek szkolnych oraz imprez rekreacyjnych z zakresu koszykówki. Cele szczegółowe: • Kształtowanie u studentów prawidłowych technicznie i taktycznie koszykarskich umiejętności demonstracyjnych z zakresu atakowania i bronienia. • Zapoznanie z systematyką ćwiczeń i metodyką nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki gry w koszykówkę. • Podstawowe przygotowanie teoretyczne i praktyczne do sędziowania gry w minikoszykówkę, koszykówkę 5x5 i koszykówkę 3x3.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne (30 godzin) 1. Zajęcia wprowadzające i organizacyjne. Ogólna charakterystyka gry i procesu szkolenia w koszykówce. Znaczenie i rola koszykówki w ujęciu socjologicznym, psychologicznym i aksjologicznym. Omówienie wymagań zaliczeniowych. Zapoznanie z piśmiennictwem. Przydzielenie terminów prowadzenia rozgrywek koszykarskich przez studentów. (2h). 2. Rozgrzewka koszykarska. Postawy koszykarskie w obronie i ataku. Technika poruszania się po boisku bez piłki w ataku (start, zatrzymanie na jedno i dwa tempa, zatrzymanie - step, bieg przodem ze zmianą tempa i kierunku, bieg tyłem, pivoty,) i obronie (krok odstawno-dostawny). Ćwiczenia osławajające z piłką (<i>handling</i>). (2h). 3. Podania i chwyt w miejscu: oburącz (podstawowe, kozłem znad głowy), jednorącz (podstawowe, kozłem, basballowe, hakiem, sytuacyjne). Podania i chwyt w ruchu. Gry i zabawy pomocnicze w nauce podań i chwytów. (2h). 4. Kozłowanie prawą i lewą ręką: w miejscu (wysokie, niskie), w biegu ze zmianą kierunku i tempa oraz ręki kozłującej, slalomem. Zatrzymanie po kozłowaniu (na jedno i dwa tempa). Pivoty. Gry i zabawy pomocnicze w nauce kozłowania. (2h). 5. Rzut do kosza jednorącz z miejsca. Rzut po kozłowaniu i dwutakcie z prawej i lewej strony. Gry i zabawy pomocnicze w nauce rzutów. (2h). 6. Rzut do kosza jednorącz w wyskoku. Rzut z biegu po podaniu i dwutakcie z prawej i lewej strony. Gry i zabawy pomocnicze w nauce rzutów. (2h). 7. Zastawianie po rzucie, zbiórka piłki z tablicy w ataku i w obronie. (2h). 8. Podstawy gry 1x1 w ataku z piłką i bez piłki (poruszanie się, zmiany kierunku i tempa kozłowania, zwody, „samowyzwalanie”, pozycja podwójnego i potrójnego zagrożenia, rzuty, zbiórka piłki z tablicy). (2h). 9. Podstawy gry 1x1 w obronie (krok odstawno-dostawny, praca rękami, nacisk na gracza z piłką, zaskoczenie, krycie „od piłki”, zastawianie po rzucie, zbiórka piłki z tablicy). (2h). 10. Atak szybki. (2h). 11. Obrona „każdy swego” na różnych wysokościach boiska. (2h). 12. Obrona „czarna”, „niebieska” i „czerwona”. Sprawdzian teoretyczny ze znajomości przepisów gry i metodyki nauczania podstaw koszykówki. (2h). 13. Gra według zasad. Sprawdzian umiejętności technicznych. (2h). 14. Turniej gry w koszykówkę 3x3. Organizacja i sędziowanie. (2h). 15. Zajęcia zaliczeniowe. (2h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody kształcenia: • Metody nauczania ruchu (syntetyczna, analityczna, mieszana). • Metody podające (pogadanka, analiza przypadków, instruktaż metodyczny, objaśnienie). • Metody aktywizujące (praca w grupach). • Metody eksponujące (pokaz). • Metody praktyczne (prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie gry). • Metody poszukujące (obserwacja uczestnicząca, analiza wideo).
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się (sprawdzianów teoretycznych i praktycznych) i osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Ocena końcowa z przedmiotu stanowić będzie średnia ważona ocen uzyskanych z poszczególnych sprawdzianów:

	• kolokwium pisemne ze znajomości podstawowych przepisów gry (koszykówka 5x5, 3x3, minikoszykówka) – 15%. • kolokwium pisemne ze znajomości metodyki nauczania podstawowych elementów koszykówki z zakresu indywidualnego i zespołowego atakowania i bronienia – 15%. • sprawdzian z umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki koszykarskiej – 15%. • sprawdzian praktycznego sędziowania gry – 15%. • sprawdzian podstawowych umiejętności technicznych z zakresu indywidualnego atakowania i bronienia – 30%. • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Kolokwia pisemne (ze znajomości przepisów gry i znajomość metodyki nauczania podstawowych elementów koszykówki z zakresu indywidualnego i zespołowego atakowania i bronienia) oceniane będą według następujących kryteriów: • 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). Sprawdziany umiejętności praktycznych (przeprowadzenie rozgrzewki koszykarskiej, sędziowanie gry, umiejętności demonstracyjne z zakresu indywidualnego atakowania i bronienia) oceniane będą w formie ocen eksperckich (<i>expert evaluation</i>). Próg zaliczenia będą wyznaczały przepisy gry (np. błąd kroków lub podwójne kozłowanie podczas kozłowania, przekroczenie linii rzutów wolnych podczas rzutu wolnego, faul przy kryciu zawodnika kozłującego) i rażące błędy techniki użytkowej (np. łączenie nóg w kroku odstawno-dostawnym, rzut lewą ręką z prawej strony w dwutakcie, pierwszy krok dwutaktu z lewej strony wykonany prawą nogą, brak rotacji wstecznej piłki w rzucie wolnym jednorącz itp.) W przypadku nieobecności na zajęciach praktycznych (nawet usprawiedliwionej) student musi zaliczyć tę nieobecność indywidualnie na najbliższych konsultacjach (wykazując się znajomością tematu i dostatecznymi umiejętnościami technicznymi). Nieobecności na zajęciach należy usprawiedliwiać na najbliższych zajęciach, gdy student jest obecny. Dopuszcza się jedną nieobecność nieusprawiedliwioną (którą również należy zaliczyć indywidualnie podczas najbliższych konsultacji). Student, który przekroczy 50% nieobecności na zajęciach będzie musiał powtarzać przedmiot (po uzyskaniu zgody Dziekana Wydziału – w kolejnym cyklu zajęć – w następnym roku akademickim). Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 2 punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.
--	--

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 systematykę ćwiczeń oraz technikę wykonania i metodykę nauczania podstawowych elementów technicznych i taktycznych gry w koszykówkę i rozumie rolę koszykówki w kształtowaniu sprawności fizycznej i zdrowia człowieka.	K_WG01 K_NauW14 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Sprawdzenie teoretyczny,
W2	Zna podstawowe przepisy gry w minikoszykówkę, koszykówkę 5x5 i koszykówkę 3x3 umożliwiające uprawianie tych form aktywności w celu kształtowania	K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Sprawdzenie teoretyczny,

	wszechstronnego rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci i młodzieży.				Zaliczenie sędziowania
U1	Potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę oraz demonstrować i instruować ćwiczenia techniczne i taktyczne z zakresu koszykówki dostosowane do potrzeb i możliwości ćwiczących.	K_UO08 K_NauU04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Sprawdzian techniczny,
U2	Potrafi zorganizować mecz koszykówki i poprawnie go przeprowadzić.	K_UW03 K_UO06 K_NauU08	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Sprawdzian teoretyczny, Zaliczenie sędziowania
U3	Potrafi współorganizować międzyklasowe rozgrywki w koszykówkę i w ramach festynu rekreacyjnego pełnić rolę lidera koordynatora współpracy uczniów, nauczycieli i rodziców.	K_UO10 K_NauU07 K_NauU 09 D.1/E.1.U6.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
U4	Potrafi sędziować mecz koszykówki 5x5, 3x3 i minikoszykówki dbając o bezpieczeństwo uczestników i propagując zasady fair play („wygrywanie bez pychy, przegrywanie bez urazy”).	K_UO09 K_NauU15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Sprawdzian teoretyczny, Zaliczenie sędziowania
K1	Potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i podopiecznych podczas lekcji koszykarskiej oraz zajęć rekreacyjnych z zakresu koszykówki.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
K2	Posiada kompetencje sprawnego przygotowania, prowadzenia i sędziowania rozgrywek szkolnych oraz imprez rekreacyjnych z zakresu koszykówki dla osób o różnym stopniu sprawności we współpracy z uczniami, nauczycielami, rodzicami oraz wolontariuszami.	K_KK01 K_KO05 D.1/E.1.K5.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
K3	Okazuje szacunek uczestnikom gry, sędziom i publiczności; stosuje zasadę „wygrywania bez pychy i przegrywania bez urazy”	K_KK02 K_NauK01 D.1/E.1.K6.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Litkowicz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę. Taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w procesie wychowania fizycznego. Część I. Indywidualny i zespołowy atak. AWF, Katowice 2012, wydanie 2. 2. Litkowicz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę. Taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. Część II. Obrona indywidualna i zespołowa. AWF, Katowice 2009. 3. Materiały szkoleniowe zamieszczane na stronie internetowej Polskiego Związku Koszykówki. (https://pzkosz.pl). 4. Pasieczny J., Zieliński G. Gry i zabawy w minikoszykówkę: program upowszechniania koszykówki dla dzieci klas I-III na obiektach Orlik. Fundacja Koszykówka Polska, Orlik 2012. 5. Podręcznik sędziego. Mechanika i technika sędziowania. Aktualne. 6. Przepisy gry w koszykówkę 5x5, 3x3 i minikoszykówkę. Aktualne. Literatura uzupełniająca: 1. Arlet T. Koszykówka podstawy techniki i taktyki. Wydawnictwo Extrema. Kraków 2001. 2. Chmura J. Rozgrzewka – podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2014. 3. Cole B. Basketball Anatomy. Human Kinetics Publishers, 2015. 4. Dembiński J. Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. AWF, Wrocław 1993. 5. Dudziński T. Przewodnik do zajęć z koszykówki dla studentów wychowania fizycznego kierunku nauczycielskiego. AWF, Poznań 1990. 6. Eaves J. Basketball Shuffle Offense. CreateSpace Publishing, 2010. 7. Grześczyk Z. Koszykówka. Sytuacje specjalne. PRODRUK Drukarnia i Wydawnictwo, 2016. 8. Grześczyk Z., Grześczyk K. Rzuty wolne w koszykówce. Drukarnia i Wydawnictwo ProDRUK, 2023. 9. Huciński T. Koszykówka dla młodych zawodników. PZKosz, Warszawa 2002. 10. Huciński T. Koszykówka. Atlas ćwiczeń. RCMSzKFis, Warszawa 1992. 11. Huciński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań 2004. 12. Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. BK, Wrocław 2005. 13. Huciński T., Kisiel E. Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. COS, Warszawa 2008. 14. Huciński T., Lenik P., Połaniecka A., Wilczewski T. Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce. UR, Rzeszów 2016.	

15. Huciński T., Marcinkowski J. Center. Trening indywidualny zawodnika na pozycji środkowego. BK, Wrocław 2006.
16. Huciński T., Wilejto – Lekner I., Czerlonko M., Tymański R. Gra w koszykówkę. AWFIS, Gdańsk 2006.
17. Huciński T., Wilejto- Lekner I. Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. BK Wrocław, 2001.
18. Krause J., Meyer D., Meyer J. Basketball Skills & Drills. Human Kinetics Publishers, 2018.
19. Ljach. W. Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego cz. I i II. AWF, Kraków 2007.
20. Maciejewski D., Kopaczewski J. Pierwsze kroki w nauczaniu koszykówki: technika, systematyka, metodyka, gry i zabawy, zdolności ruchowe, przepisy. Sonar Literacki, 2012.
21. Mazur D. Atak 4-1. readMe Dawid Mazur, 2020.
22. Mazur D., Mikołajec K. Koszykarski Atlas Ćwiczeń. Wydawnictwo Czeszyk, 2009.
23. Mikołajec K., Niedbalski T., Banyś D. Decyzyjność 101 ćwiczeń. PZKosz, Warszawa 2018.
24. Molik B., Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. Zespołowe gry sportowe osób niepełnosprawnych. Koszykówka na wózkach i rugby na wózkach. AWF, Warszawa 2008.
25. Naglak Z. Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. AWF, Wrocław 2005.
26. Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF, Wrocław 2001.
27. Oszaś H., Kasperzec M. Koszykówka. Technika-Taktyka-Metodyka nauczania. AWF, Kraków 1991.
28. Paye B., Paye P. Youth Basketball Drills. Human Kinetics Publishers, 2012.
29. Sadowski J., Wołosz P., Zieliński J. Koordynacyjne zdolności motoryczne i umiejętności techniczne koszykarzy. AWF, Biała Podlaska 2012.
30. Simmons B. Wieka księga koszykówki. Sine Qua Non, 2018.
31. Stefano A. Koszykówka. Muza S.A., Warszawa 2005.
32. Świątek J., Poznański R. Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne. AWF, Wrocław 2010.
33. Świątek J., Poznański R. Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne. AWF, Wrocław 2010.
34. Witkowicz R. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. AWF, Katowice 2006.
35. Witkowicz R. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. AWF, Katowice 2006.
36. Zajac A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF, Katowice, 2016.

Pomoce naukowe: piłki koszykowe, tyczki treningowe, znaczniki, szarfy, deska trenerska.

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	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	10 [h]
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	10 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	10 [h]/0,4 ECTS	40 [h]/ 1,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle 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, przewlekle 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, przewlekle chorych.