

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Instruktor koszykówki	
114/P/1/ST/C31			Basketball Instruction	
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		III		
Przynależność do grupy zajęć		C. Grupa zajęć obieranych		
Status przedmiotu		Obierany		
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.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Zaliczenie przedmiotu: Koszykówka – podstawy teorii i metodyki		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Cel główny: Przygotowanie studentów w zakresie niezbędnym do samodzielnego prowadzenia szkolenia koszykarskiego adeptów koszykówki w kategoriach U10–U12 (zuch/żak - minikoszykówka) zgodnie z wytycznymi szkolenia Polskiego Związku Koszykówki realizowanymi w Szkolnych Młodzieżowych Ośrodkach Koszykówki (SMOK). Cele szczegółowe: • budowanie pozytywnego nastawienia studentów do aktywności fizycznej i pracy z dziećmi • budowanie nawyków fair play i samodyscypliny • rozwijanie kreatywności i odwagi w grze • nauka umiejętności demonstracyjnych technicznych i taktycznych z zakresu minikoszykówki • wyposażenie w zasób ćwiczeń do budowania wszechstronnego rozwoju dzieci
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne: 1. Zajęcia wprowadzające, organizacyjne. Przedstawienie piśmiennictwa oraz przydzielenie tematów do opracowania i prowadzenia. Wstępne zaznajomienie studentów z czteroetapowym modelem szkolenia dzieci i młodzieży w koszykówce, spójnym z kierunkiem wyznaczanym przez programy szkoleniowe PZKosz oraz międzynarodowe rekomendacje dotyczące rozwoju młodych zawodników który obejmuje następujące etapy: • etap I (U10–U12) minikoszykówka – nauka poprzez zabawę i rozwój ogólnej sprawności • etap II (U13–U14) – intensywny rozwój techniki indywidualnej • etap III (U15–U16) – doskonalenie taktyki, motoryki i gry zespołowej • etap IV (U17–U19) – specjalizacja i przygotowanie do koszykówki seniorskiej. 2. Wdrażanie podstawowych zasad pracy szkoleniowej w minikoszykówce (każdy zawodnik powinien otrzymywać podobny czas gry, zachęca się do próbowania wszystkich pozycji na boisku, błędy traktuje się jako element nauki, trening powinien być dynamiczny i angażujący – krótkie ćwiczenia, częsta zmiana zadań i dużo kontaktu z piłką, rozwój techniki i radość z gry mają pierwszeństwo przed wynikiem sportowym). 3. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu kozłowania (kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, zmiana ręki kozłującej przed sobą, zmiana tempa kozłowania, zmiana kierunku kozłowania, ochrona piłki). 4. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu podań i chwytów (podania: oburącz sprzed klatki piersiowej, kozłem, jednorącz, w biegu, po zatrzymaniu). 5. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu rzutu jednorącz, rzuty z bliskiej odległości bezpośrednio do kosza). 6. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu rzutów (rzuty o tablicę spod kosza prawą i lewą ręką, rzuty o tablicę prawą i lewą ręką po kozłowaniu i

	zatrzymaniu na jedno tempo, lay-up po kozłowaniu prawą i lewą ręką). 7. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu gry bez piłki (start, bieg przodem, bieg tyłem, zatrzymanie na jedno i dwa tempa, pivot, wyjście do podania, zmiana kierunku biegu). 8. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu gry w obronie (pozycja obronna, poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym, krycie zawodnika z piłką). 9. Systematyka ćwiczeń z zakresu przygotowania motorycznego głównie z wykorzystaniem masy własnego ciała w formie gier i zabaw oraz torów przeszkód (kształtowanie zdolności kondycyjnych, koordynacyjnych, hybrydowych i gibkości). 10. Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu podstawowej taktyki gry 1x1. 11. Metodyka nauczania podstaw współpracy w ataku (zajmowanie wolnych przestrzeni), szybki atak. 12. Metodyka nauczania podstaw obrony „każdy swego” (obrona na różnych wysokościach boiska, obrona „czarna” i „niebieska”). 13. Przykładowa jednostka treningowa (90 min): rozgrzewka/rozgrzewka w formie gier i zabaw ruchowych (15 min); ćwiczenia koordynacyjne (15 min); kozłowanie i podania (20 min); rzuty do kosza (20 min); gra 1x1, 2x2 lub 3x3 (15 min); rozciąganie i podsumowanie (5 min). 14. Kontrola postępów (poprawność techniki kozłowania, liczba celnych podań, skuteczność rzutów z bliskiej odległości, szybkość na dystansie 10–20 m, zwinność (np. bieg wahadłowy), umiejętność gry 1×1, umiejętność podejmowania prostych decyzji). 15. Zajęcia podsumowujące, zaliczeniowe. Praca samokształceniowa Praca własna będzie obejmować: zapoznanie się z aktualnymi przepisami i mechaniką sędziowania gry w minikoszykówkę, przygotowanie 2 konspektów treningowych na przydzielone tematy, opracowanie regulaminu turnieju minikoszykówki, opracowanie programu 7-dniowego koszykarskiego obozu sportowego dla adeptów koszykówki.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	1. Metody podające (objaśnienie, instruktaż metodyczny, wykład informacyjny, pogadanka) 2. Metody nauczania ruchu (analityczna, syntetyczna, mieszana) 3. Metody angażujące nauczanie ruchu (odtwórcze, proaktywne, kreatywne) 4. Metody praktyczne (ćwiczenia techniczne, ćwiczenia taktyczne, prowadzenie rozgrzewki koszykarskiej i schładzania, realizacja praktyczna przydzielonych tematów, testowanie sprawności motorycznej, testowanie sprawności technicznej, gra uproszczona, gra szkolna, gra właściwa, gry i zabawy koszykarskie, opracowanie konspektu, opracowanie regulaminu turnieju, opracowanie programu obozu szkoleniowego) 5. Metody aktywizujące (dyskusja, analiza przypadków) 6. Metody eksponujące (pokaz instruktorski) 7. Metody programowane (obserwacje i analizy meczowe i treningowe z wykorzystaniem aplikacji komputerowych) 8. Metody poszukujące (obserwacja uczestnicząca, analiza wideo, analiza piśmiennictwa oraz materiałów

	zamieszczanych w Internecie na stronach PZKosz, OZkosz, FIBA i innych forach koszykarskich także zagranicznych).
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 stanowić będzie średnią ważoną uzyskanych ocen cząstkowych: • kolokwium teoretyczne (z treści podawanych podczas zajęć oraz materiałów wskazanych do samokształcenia – 25% • sprawdzian umiejętności technicznych – 25% • przygotowanie (opracowanie konspektu) i prowadzenie przydzielonych fragmentów zajęć – 20% • opracowanie regulaminu turnieju koszykarskiego – 5% • opracowanie programu koszykarskiego obozu szkoleniowego – 10% • postawa i zaangażowanie podczas zajęć, w tym udział w dyskusjach – 15% Umiejętności techniczne i umiejętności praktycznego prowadzenia przydzielonych tematów oceniane będą w formie oceny eksperckiej (<i>expert evaluation</i>). Preferowane będzie ocenianie kształtujące tj. informowanie studentów o przebiegu procesu uczenia się. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z kolokwium pisemnego jest osiągnięcie progu minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – dobry (4,5), • 77–84% – dobry plus (4,0), • 69–76% – dostateczny plus (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). W przypadku nieobecności na zajęciach praktycznych (nawet usprawiedliwionej) student musi zaliczyć tę nieobecność indywidualnie na najbliższych konsultacjach (wykazując się wiedzą i umiejętnościami odnośnie do realizowanej tematyki). Nieobecności na zajęciach należy usprawiedliwiać na najbliższych zajęciach, gdy student będzie 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 kształcenia – w następnym roku akademickim). Spełnienie powyższych wymagań będzie jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 2 pkt 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 czteroetapowy model szkolenia dzieci i młodzieży w koszykówce rekomendowany przez PZKosz i rozumie w zaawansowanym stopniu poziom rozwoju psychomotorycznego dzieci z kategorii U10-U12, a także rolę nauki minikoszykówki poprzez zabawę i dbanie o wszechstronny rozwój adeptów.	K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
W2	Zna technikę, taktykę, metodykę i systematykę ćwiczeń treningowych dla dzieci z kategorii U10-U12 i rozumie w zaawansowanym stopniu zasady pracy szkoleniowej na tym etapie szkolenia koszykarskiego.	K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
U1	Potrafi opracować konspekt i zrealizować praktycznie przydzielone fragmenty treningu minikoszykówki prawidłowo dobierając środki, metody i formy treningowe do założonego celu oraz wieku i możliwości uczestników.	K_UO07 K_UO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Opracowanie konspektu, Obserwacja uczestnicząca
U2	Potrafi sprawnie dokonać kontroli postępów zdolności i umiejętności koszykarskich wykorzystując stosowne narzędzia – ukierunkowane koszykarskie testy techniczne i testy diagnozujące sprawność motoryczną.	K_UW01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Testowanie w praktyce, Obserwacja uczestnicząca
U3	Potrafi opracować regulaminu turnieju minikoszykówki oraz program 7-dniowego koszykarskiego obozu sportowego dla adeptów koszykówki	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena merytoryczna opracowanego regulaminu turnieju minikoszykówki i programu obozu sportowego
K1	Jest gotów do bezpiecznego i merytorycznego prowadzenia zajęć koszykarskich z dziećmi w atmosferze zaufania i wzajemnej życzliwości.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
K2	Jest gotów do współpracy z uczestnikami zajęć oraz ich rodzicami przy przygotowaniu i realizacji turnieju minikoszykówki .	K_KO05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: 1. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP. Warszawa 1998, 2. Huciński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań 2004. 3. Huciński T. Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. Wydawnictwo COS, Warszawa 2008.

4. Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. BK, Wrocław 2005.
5. Litkowicz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę. Część 1. Taktyka technika metodyka. AWF, Katowice 2012.
6. Materiały dla Trenerów PZKosz. https://szkolenie.pzkosz.pl/materialy_dla_trenerow.html.
7. Pasieczny J., Zieliński G. Gry i zabawy w minikoszykówce: program upowszechniania koszykówki dla dzieci klas I-III na obiektach Orlik. Fundacja Koszykówka Polska, 2012.
8. Program szkolenia dla SMOK. Program szkolenia w klasach I-III Szkoły Podstawowej. <https://szkolenie.pzkosz.pl/internalfiles/fckfiles/SMOK%20Program-szkolenia-w-klasach-I-III-1.pdf>
9. Program szkolenia dla SMOK. Program szkolenia w klasach IV-VI Szkoły Podstawowej. <https://szkolenie.pzkosz.pl/internalfiles/fckfiles/SMOK%20Program-szkolenia-w-klasach-IV-VI-1.pdf>
10. Przepisy gry w minikoszykówkę. PZKosz, aktualne. https://wozkosz.pl/internalfiles/fckfiles/file/WS/Przepisy_minikoszykowki_WOZKosz_WM_2023-24_final_version.PDF.

Literatura uzupełniająca:

1. Arlet T. Koszykówka podstawy techniki i taktyki. Wydawnictwo Extrema. Kraków 2001.
2. Auerbach A. Koszykówka dla zawodnika, trenera i kibica. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1967.
3. Bondarowicz M. Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. SiT, Warszawa 1983.
4. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1995.
5. Cole B. Basketball Anatomy. Human Kinetics Publishers, 2015.
6. Czasopisma: Koszykówka, Magazyn PZKosz, Trening, Basket.
7. Dembiński J. Charakterystyka struktury czasowej gry w koszykówkę po zmianie jej przepisów. [W:] Trening sportowy na przełomie wieków. (red.) Sozański H.. AWF, Warszawa 2000.
8. Dembiński J. Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. AWF, Wrocław 1993.
9. Dębiński J. Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wydawnictwo AWF. Wrocław 1993.
10. Dudziński T. Przewodnik do zajęć z koszykówki dla studentów wychowania fizycznego kierunku nauczycielskiego. Wydawnictwo AWF. Poznań 1990.
11. Eaves J. Basketball Shuffle Offense. CreateSpace Publishing, 2010.
12. FIBA/WABC Coaches Manual Basketball – English (2025). <https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-wabc-coaches-manual-eng.pdf>
13. FIBA/WABC Mini Basketball Coaches Manual – English (2025). <https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-wabc-coaching-manual-mini-basketball-eng.pdf>.
14. FIBA/WABC Start Coaching – English (2025). <https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-wabc-start-coaching-eng-activities-book.pdf>
15. Huciński T. Koszykówka dla młodych zawodników. PZKosz, Warszawa 2002.
16. Huciński T. Koszykówka. Atlas ćwiczeń. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1992.
17. Huciński T. Podstawy obrony w koszykówce. Wydawnictwo AWF. Katowice 1983.
18. Huciński T., Makurat F., Lekner I. Koszykówka podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wydawnictwo BK. Wrocław 2001.
19. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Kierowanie treningiem i walką sportowa w koszykówce. Gra w obronie. Wydawnictwo AWF. Gdańsk 1998.
20. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Vademecum koszykówki. Biblioteka Trenera. Wydawnictwo COS. Warszawa 1996.
21. Krause J., Meyer D., Meyer J. Basketball Skills & Drills. Human Kinetics Publishers, 2018.
22. Ljach W. Koszykówka - podręcznik dla studentów AWF, cz. I i II. Wydawnictwo AWF. Kraków 2003 i 2007.
23. Mazur D., Mikołajec K. Koszykarski Atlas Ćwiczeń. Wydawnictwo Czeszyk, 2009.
24. McCormick B. Cross Over: The New Model of Youth Basketball Development. 3rd ed. Morrisville, NC: Lulu.com, 2011.
25. Mikołajec K., Niedbalski T., Banyś D. Decyzyjność 101 ćwiczeń. PZKosz, Warszawa 2018.
26. Naglak Z. Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. AWF, Wrocław 2005.
27. Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. Wydawnictwo AWF. Wrocław 2001.
28. Oszast H., Kasperzec M. Koszykówka. Technika-Taktyka-Metodyka nauczania. AWF, Kraków 1991.
29. Paye B., Paye P. Youth Basketball Drills. Human Kinetics Publishers, 2012.
30. Sadowski J., Wołosz P., Zieliński J. Koordynacyjne zdolności motoryczne i umiejętności techniczne koszykarzy. AWF, Biała Podlaska 2012.

31. Simmons B. Wieka księga koszykówki. Sine Qua Non, 2018.
32. Stefano A. Koszykówka – podręcznik. Wydawnictwo Muza S.A. Warszawa 2005.
33. Świątek J, Poznański R. Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne. AWF, Wrocław 2010.
34. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zys i S-ka, Poznań 2004.
35. Witkiewicz R. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. Wydawnictwo AWF. Katowice 2006.

Pomoce naukowe: piłki koszykowe, tyczki treningowe, znaczniki, szarfy, deska trenerska, protokoły meczowe, arkusze obserwacji, rzutnik multimedialny, kamera video, laptop

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 ... <i>wykładach</i>	X	[h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 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.