

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		IV		
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		Zaliczone treści z semestru III specjalizacji instruktorskiej		
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 szkolenia koszykarskiego młodzieży w kategoriach U13-U14 (młodzik młodszy/młodzik), zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Koszykówki w Koszykarskich Ośrodkach Sportowego Szkolenia Młodzieży (KOSSM). Cele szczegółowe: • rozwijanie wszechstronności koszykarskiej studentów i ich świadomości boiskowej. • nacisk na technikę indywidualną, podejmowanie decyzji • rozumienie zasad gry zespołowej z zachowaniem odpowiednich odległości (spacing) oraz pomocy w obronie. • rozwój zdolności motorycznych specyficznych dla koszykówki • kształtowanie odpowiedzialności, samodyscypliny i kultury sportowej.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne: 1. Zajęcia wprowadzające, organizacyjne. Przydzielenie tematów do opracowania i prowadzenia. 2. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu kozłowania (zmiany ręki przed sobą, między nogami i za plecami; zmiany tempa i kierunku kozłowania, kozłowanie pod presją; ochrona piłki; kozłowanie w szybkim ataku). 3. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu podań i chwytów (jednoręcz i oburęcz; podania w biegu; podania po koźle; podania po penetracji; podania w przewadze liczebnej). 4. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu gry bez piłki (wyjścia do podania; ścięcia; zmiany kierunku; timing ruchu; spacing). 5. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu rzutów (doskonalenie mechaniki rzutu; rzuty po podaniu; rzuty po koźle, rzuty po wyjściu z zasłony; rzuty z półdystansu; dwutakt prawą i lewą ręką w różnych wariantach). 6. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki indywidualnej w ataku (gra 1×1 z różnych pozycji; atak po pierwszym kroku; wykorzystanie przewagi szybkości; zatrzymanie i rzut; penetracja i podanie). 7. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki indywidualnej w obronie (pozycja obronna; presja na piłkę; obrona zawodnika bez piłki; pomoc i powrót; zbiórka). 8. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w ataku (szybki atak, zasady wypełniania pasów, spacing). 9. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w ataku (gra 2×2, gra 3×3, proste zasłony do piłki i od piłki). 10. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w obronie (obrona „każdy swego”; pomoc i asekuracja; komunikacja). 11. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w obronie (rotacje po penetracji; podstawowe zasady obrony pick and roll).

	12. Systematyka ćwiczeń z zakresu przygotowania motorycznego (zdolności kondycyjne, koordynacyjne, hybrydowe i gibkość) wykorzystując różne środki (ćwiczenia z masą własnego ciała: sprinty 5-10-15 m, wieloskoki jednonóż i obunóż; ćwiczenia z gumami; drabinki koordynacyjne). 13. Przykładowa jednostka treningowa (90 min): rozgrzewka z piłkami i ćwiczeniami koordynacyjnymi (15 min); technika indywidualna (kożłowanie i podania) (20 min); nauka rzutu i wykończenia akcji (20 min); gra 1x1, 2x2 lub 3x3 (15 min); gra zadaniowa 4x4 lub 5x5 (15 min); schłodzenie, rozciąganie oraz omówienie treningu (5 min). 14. Kontrola postępów (skuteczność rzutów z różnych pozycji, kożłowanie pod presją czasu, celność podań, gra 1x1 w ataku i obronie, szybkość (10 i 20 m), zwinność (test), wyskok dosiężny, rozumienie zasad gry zespołowej). 15. Zajęcia podsumowujące, zaliczeniowe. Praca samokształceniowa Praca własna będzie obejmować: zapoznanie się z przepisami sędziowania koszykówki 5x5, przygotowanie 2 konspektów treningowych na przydzielone tematy, opracowanie regulaminu turnieju koszykówki dla młodzieży z kategorii U13 lub U14, opracowanie programu 7-dniowego koszykarskiego obozu sportowego dla młodzieży z kategorii U13 lub U14.
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 praktyczne prowadzenie przydzielonych 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 technikę, taktykę, metodykę i systematykę ćwiczeń treningowych dla młodzieży z kategorii U13-U14 i rozumie w zaawansowanym stopniu zasady pracy szkoleniowej na tym etapie szkolenia koszykarskiego, a także rozumie w zaawansowanym stopniu specyfikę uwarunkowań i praktyczne zastosowania wiedzy o rozwoju somatycznym, motorycznym, poznawczym, emocjonalnym i społecznym młodzieży z kategorii U13-U14.	K_WG01 K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
U1	Potrafi opracować konspekt i zrealizować praktycznie przydzielony temat treningu koszykówki w kategorii wiekowej U13-U14 prawidłowo dobierając środki, metody i formy treningowe do założonego celu oraz wieku i możliwości uczestników.	K_UO07 K_UO09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Opracowanie konspektu, Obserwacja uczestnicząca
U2	Potrafi sprawnie dokonać kontroli postępów zdolności i umiejętności koszykarskich młodzieży z kategorii wiekowej U13-U14 wykorzystując stosowne narzędzia – ukierunkowane koszykarskie testy techniczne i testy diagnozujące sprawność motoryczną.	K_UW01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Testowanie w praktyce, Obserwacja uczestnicząca
U4	Potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystywać informacje z różnych źródeł, w tym obcojęzycznych dotyczące techniki, metodyki i treningu młodzieży koszykarskiej z kategorii U13-U14	K_UK04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Opracowanie konspektu, Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów młodzieży z kategorii U13-U14 wynikających z uwarunkowań biologicznych, emocjonalnych i społecznym związanych z okresem dojrzewania.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Analiza przypadków, Udział w dyskusjach
K2	Jest gotów do dbania o bezpieczeństwo swoje i uczestników podczas zajęć koszykarskich.	K_KR06	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/materiały_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 KOSSM. https://szkolenie.pzkosz.pl/program_szkolenia_gossm.
9. Przepisy gry w minikoszykówkę. PZKosz, aktualne.
https://wozkosz.pl/internalfiles/fckfiles/file/WS/Przepisy_minikoszykówki_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 sportową 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. Oszaś 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. Świętek 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. Witkowicz 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 ECTS		
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
Summaryczne 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.