

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		V		
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 i IV 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 młodzieży w kategoriach U15–U16 (kadet młodszy/kadet), zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Koszykówki realizowanymi w Koszykarskich Ośrodkach Sportowego Szkolenia Młodzieży (KOSSM). Cele szczegółowe: • opanowanie umiejętności demonstracyjnych z zakresu techniki indywidualnej • skuteczne funkcjonowanie w grze 5×5 w różnych rolach boiskowych pod presją czasu i przeciwnika • rozumienie i rozwój zasad współpracy w ataku i obronie • nabycie umiejętności analizy własnej gry • budowanie odpowiedzialności za realizację zadań zespołowych • przygotowanie do treningu o wysokiej intensywności
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne: 1. Zajęcia wprowadzające, organizacyjne. Przydzielenie tematów do opracowania i prowadzenia. 2. Plany szkolenia dla koszykarzy U15-U16: roczny (makrocykl), miesięczne (mezocykle), konspekty treningów. 3. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu kozłowania (pełna kontrola kozłowania zarówno prawą jak i lewą ręką; zmiany kierunku i tempa pod presją; atak po pierwszym kroku; wyjście z podwojenia; prowadzenie piłki w szybkim ataku). 4. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu podań i chwytów (podania po penetracji; skip pass; baseball pass; podania jednorącz z kozła; podania w sytuacjach przewagi liczebnej). 5. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu rzutów (stabilna mechanika rzutu; catch and shoot; rzut po kozle; pull-up jumper; floater; wykończenie kontaktowe; rzuty za trzy punkty dostosowane do możliwości fizycznych zawodnika). 6. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu gry bez piłki (wyjścia po zasłonach; backdoor; flare cut; curl cut; lift i drift; odpowiedni spacing). 7. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki indywidualnej w ataku (gra 1×1 z różnych pozycji; wykorzystanie przewagi szybkości lub siły; „czytanie” ustawienia obrońcy; penetracja zakończona rzutem lub podaniem; gra przeciwko zmianom krycia). 8. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki indywidualnej w obronie (presja na piłkę; zamykanie linii podań; close-out; pomoc i powrót; rotacje; box out i zbiórka). 9. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w ataku (szybki atak i atak wtórny; współpraca 2×2 i 3×3; pick and roll; hand-off; zasłony bez piłki; podstawowe zasady ataku pozycyjnego). 10. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w obronie (obrona każdy swego; pomoc i asekuracja; rotacje po penetracji; podstawy obrony pick and roll: przejście, hedge, drop; obrona przeciw

	szybkiemu atakowi; rozpoznawanie sytuacji boiskowych i podejmowanie właściwych decyzji). 11. Systematyka ćwiczeń z zakresu przygotowania motorycznego (rozwijanie priorytetowych zdolności: siła ogólna; moc i skoczność; szybkość liniowa i reakcji; zwinność; stabilizacja centralna (core); mobilność; profilaktyka urazów) wykorzystując różne środki (np.: przysiady i wykroki z ciężarem własnego ciała oraz lekkim obciążeniem; ćwiczenia eksplozywne; sprinty 5–30 m; ćwiczenia plyometryczne; trening stabilizacji; ćwiczenia równoważne; trening prewencyjny dla kolan i stawów skokowych). 12. Systematyka ćwiczeń z zakresu przygotowania mentalnego (koncentracja; kontrola emocji; komunikacja; odpowiedzialność za swoją rolę w zespole; budowanie odporności psychicznej; wyznaczanie celów indywidualnych). 13. Przykładowa jednostka treningowa (120 min): rozgrzewka dynamiczna i aktywacja (15 min), technika indywidualna (20 min), gra 1x1 oraz 2x2 (25 min), taktyka zespołowa (20 min), gra zadaniowa 5x5 (25 min), przygotowanie motoryczne (10 min), schłodzenie i rozciąganie (5 min). 14. Kontrola postępów (ocena: skuteczności rzutów z różnych stref, skuteczności gry 1×1, liczby strat i decyzji pod presją, szybkości (10 m i 20 m), wysokości dosiężnego, test zwinności (Illinois Agility Test), siły względnej i stabilizacji, rozumienia zasad gry zespołowej). 15. Zajęcia podsumowujące, zaliczeniowe. Praca samokształceniowa Praca własna będzie obejmować: zapoznanie się z mechaniką sędziowania koszykówki 5x5, przygotowanie 2 konspektów treningowych na przydzielone tematy, opracowanie regulaminu turnieju koszykówki dla młodzieży z kategorii U15 lub U16, opracowanie programu 10-dniowego koszykarskiego obozu sportowego dla młodzieży z kategorii U15 lub U16.
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. 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 wiedzę o heterogeniczności procesu rozwoju ontogenetycznego młodzieży, metody monitorowania oraz rozumie w zaawansowanym stopniu znaczenie indywidualizacji w procesie szkolenia i oceny koszykarzy z kategorii U15-U16 (kadet młodszy/kadet).	K_WG01 K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
U1	Potrafi przygotować konspekt i zrealizować samodzielnie trening koszykarski dla kategorii U15-U16 (kadet młodszy/kadet), zgodnie z wytycznymi metodycznymi i dobrymi praktykami trenerskimi.	K_UO07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza konspektu, Analiza prowadzenia, Obserwacja uczestnicząca
U2	Potrafi wdrażać działania doskonalące proces treningowy w oparciu o obserwacje własne odnośnie do predyspozycji zawodników i potrzeb zespołu	K_UO08 K_UO09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza konspektu, Analiza prowadzenia, Obserwacja uczestnicząca
U3	Potrafi wykorzystywać technologie informacyjno-komunikacyjne do analizy materiału meczowego oraz interpretacji danych dotyczących zawodnika i zespołu.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza protokołu meczowego, Arkusze obserwacji, Analiza wideo
U4	Potrafi analizować koszykarskie materiały szkoleniowe krajowe i zagraniczne i czynnie włączać się w dyskusje dotyczące historii, stanu aktualnego i perspektyw rozwoju koszykówki.	K_UK04 K_UK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza przypadków, Udział w dyskusjach
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów młodzieży z kategorii U15-U16 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 edukacji permanentnej w zakresie doskonalenia swojego warsztatu instruktora koszykówki we wszystkich aspektach szanując tradycję i dorobek tego obszaru.	K_KR06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: - Huciński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań 2004. - Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. BK, Wrocław 2005. - Huciński T., Makurat F., Lekner I. Koszykówka podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wydawnictwo BK. Wrocław 2001. - Krause J., Meyer D., Meyer J. Basketball Skills & Drills. Human Kinetics Publishers, 2018.

5. Materiały dla Trenerów PZKosz. https://szkolenie.pzkosz.pl/materiały_dla_trenerow.html.
6. Mazur D., Mikołajec K. Koszykarski Atlas Ćwiczeń. Wydawnictwo Czeszyk, 2009.
7. Podręcznik nowoczesnego sędziego. PZKosz, 2018.
8. Przepisy gry w koszykówkę 3x3. PZKosz, aktualne.
https://pkosz.pl/dokumenty/pobierz/3383/Oficjalne_Przepisy_Gry_3x3.pdf
9. Przepisy gry w koszykówkę 5x5. PZKosz, aktualne.
https://sedziowanie.pzkosz.pl/internalfiles/fckfiles/file/sedziowie/Oficjalne_Przepisy_Gry_FIBA_2022_01_07_2023.pdf.
10. Sadowski J., Wołosz P., Zieliński J. Koordynacyjne zdolności motoryczne i umiejętności techniczne koszykarzy. AWF, Biała Podlaska 2012.
11. Simmons B. Wieka księga koszykówki. Sine Qua Non, 2018.
12. Świątek J, Poznański R. Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne. AWF, Wrocław 2010.

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. Zabawy w grach sportowych. WSiP. Warszawa 1998.
4. Bondarowicz M. Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. SiT, Warszawa 1983.
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. Dębiński J. Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wydawnictwo AWF. Wrocław 1993.
9. Dudziński T. Przewodnik do zajęć z koszykówki dla studentów wychowania fizycznego kierunku nauczycielskiego. Wydawnictwo AWF. Poznań 1990.
10. Eaves J. Basketball Shuffle Offense. CreateSpace Publishing, 2010.
11. Grześczyk Z. Koszykówka. Sytuacje specjalne. PRODRUK Drukarnia i Wydawnictwo, 2016.
12. Huciński T. Koszykówka dla młodych zawodników. PZKosz, Warszawa 2002.
13. Huciński T. Koszykówka. Atlas ćwiczeń. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1992.
14. Huciński T. Podstawy obrony w koszykówce. Wydawnictwo AWF. Katowice 1983.
15. Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. Wydawnictwo BK. Wrocław 2005.
16. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Kierowanie treningiem i walką sportowa w koszykówce. Gra w obronie. Wydawnictwo AWF. Gdańsk 1998.
17. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Vademecum koszykówki. Biblioteka Trenera. Wydawnictwo COS. Warszawa 1996.
18. Klimontowicz W. Koszykówka – Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS, Warszawa 1999.
19. Ljach W. Koszykówka - podręcznik dla studentów AWF, cz. I i II. Wydawnictwo AWF. Kraków 2003 i 2007.
20. Maleszewski W. Taktyka koszykówki. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976.
21. McCormick B. Cross Over: The New Model of Youth Basketball Development. 3rd ed. Morrisville, NC: Lulu.com, 2011.
22. Mikołajec K., Niedbalski T., Banyś D. Decyzyjność 101 ćwiczeń. PZKosz, Warszawa 2018.
23. Naglak Z. Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. AWF, Wrocław 2005.
24. Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. Wydawnictwo AWF. Wrocław 2001.
25. Oszaś H., Kasperzec M. Koszykówka. Technika-Taktyka-Metodyka nauczania. AWF, Kraków 1991.
26. Panfil R. Gry z piłką a gry społeczne – funkcje i zależności, [W:] Człowiek i Ruch. AWF, Wrocław 2001.
27. Panfil R. Prakseologia gier sportowych. AWF. Wrocław 2006.
28. Paye B., Paye P. Youth Basketball Drills. Human Kinetics Publishers, 2012.
29. Stefano A. Koszykówka – podręcznik. Wydawnictwo Muza S.A. Warszawa 2005.
30. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
31. Trzaskoma Z. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.

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
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.