

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		VI		
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 semestrów III-V 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 koszykarzy w kategoriach U17–U19 (junior młodszy i junior), zgodnie programami szkolenia Polskiego Związku Koszykówki dla szkół mistrzostwa sportowego (SMS PZKosz). Cele szczegółowe: • opanowanie umiejętności demonstracyjnych z zakresu techniki indywidualnej gry na wszystkich pozycjach • wdrożenie do zaawansowanej taktyki • rozwój umiejętności gry pod presją czasu i przeciwnika • rozwój umiejętności analizy własnej gry i wykorzystywania informacji zwrotnych do dalszego doskonalenia się • ukształtowanie prawidłowych nawyków związanych z regeneracją, odżywianiem i profilaktyką urazów • wstępne przygotowanie do prowadzenia zespołu na poziomie ligowym
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne: 1. Zajęcia wprowadzające, organizacyjne. Przydzielenie tematów do opracowania i prowadzenia. 2. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu kożłowania (pełna kontrola piłki przy maksymalnej prędkości; zmiany kierunku pod presją; gra przeciwko podwojeniom; wyjście spod presji całego boiska). 3. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu rzutów (catch and shoot; pull-up; step-back; side-step; rzuty po zasłonach; rzuty po koźle; rzuty za trzy punkty; rzuty w kontakcie). 4. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu rzutów kończących akcje (lay-up różnymi sposobami; floater; euro step; reverse lay-up; wykończenie przez kontakt; gra nad obręczą). 5. Technika, metodyka i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu podań i chwytów (podania z koźła; skip pass; pocket pass; kick-out; podania po penetracji; podania w szybkim ataku). 6. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki indywidualnej w ataku (czytanie przewag; decyzje po pick and roll; gra izolacyjna; wykorzystanie mismatch; gra tyłem do kosza; atak close-out). 7. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki indywidualnej w obronie (obrona 1×1; komunikacja; pomoc i rotacje; close-out; box out; obrona pick and roll; obrona transition). 8. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w ataku (szybki atak; atak wtórny; motion offense; continuity offense; pick and roll; pick and pop; dribble hand-off (DHO); Spain pick and roll; horns; stagger screens; floppy action; gra końcówek meczów). 9. Technika i systematyka ćwiczeń w doskonaleniu taktyki zespołowej w obronie (obrona każdy swego; obrona strefowa; match-up; pressing na całym boisku; pułapki; rotacje; obrona pick and roll w różnych wariantach; zarządzanie faulem i sytuacjami specjalnymi). 10. Systematyka ćwiczeń z zakresu przygotowania motorycznego (priorytety: maksymalizacja siły; rozwój

	mocy; szybkość; wytrzymałość specjalna; mobilność; stabilizacja; profilaktyka urazów) wykorzystując różne środki (np.: trening siłowy z wolnymi ciężarami; ćwiczenia olimpijskie odpowiednio nauczone i nadzorowane; sprinty; plyometria; trening zmian kierunku; trening energetyczny specyficzny dla koszykówki; programy prewencyjne dla kolan, stawów skokowych i barków). 11. Systematyka ćwiczeń z zakresu przygotowania mentalnego (rozwijanie kompetencji: odporność psychiczna; koncentracja; zarządzanie stresem; przywództwo; komunikacja; odpowiedzialność; planowanie kariery sportowej; analiza własnych występów). 12. Analiza gry (analiza wideo meczów; statystyki indywidualne; ocena efektywności decyzji; scouting przeciwnika; planowanie celów treningowych). 13. Kontrola postępów: skuteczność rzutów z różnych stref boiska skuteczność decyzji w grze; wskaźniki strat i asyst; parametry motoryczne (szybkość, moc, wysokość, zwinność); siła względna; wydolność specjalna; realizacja zadań taktycznych; przygotowanie mentalne i umiejętność współpracy). 14. Przykładowa jednostka treningowa (120 minut): rozgrzewka i aktywacja (15 min), technika indywidualna (20 min), gra 1×1, 2×2 i 3×3 (25 min), taktyka zespołowa (25 min), gra kontrolna 5×5 (25 min), trening motoryczny lub rzutowy (10 min), schłodzenie i omówienie (5 min). 15. Zajęcia podsumowujące, zaliczeniowe. Podsumowanie przygotowania studentów do wdrażania czteroetapowego modelu szkolenia dzieci i młodzieży w koszykówce spójnego z kierunkiem wyznaczanym przez programy szkoleniowe PZKosz oraz międzynarodowe rekomendacje dotyczące rozwoju młodych zawodników obejmującego: • etap I (U10–U12) – 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. Praca samokształceniowa Praca własna będzie obejmować: zapoznanie się z mechaniką 3 sędziów w koszykówce 5x5, zapoznanie się z przepisami i mechaniką sędziowania koszykówki 3x3, przygotowanie 2 konspektów treningowych na przydzielone tematy, opracowanie regulaminu turnieju koszykówki dla młodzieży z kategorii U17 lub U18 lub U19, opracowanie programu 10-dniowego koszykarskiego obozu sportowego dla młodzieży z kategorii U17 lub U18 lub U19.
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 zajęć praktycznych w semestrze VI stanowić będzie średnią ważoną uzyskanych ocen cząstkowych: • przygotowanie (opracowanie konspektu) i przeprowadzenie jednostki treningowej – 50% • sprawdzian umiejętności technicznych – 20% • opracowanie mikrocyklu treningowego dla kategorii wiekowej U17-U19 – 15% • 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. 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). Końcowy egzamin teoretyczny z przedmiotu Do egzaminu końcowego dopuszczony zostaje student, który uzyskał pozytywną ocenę z zajęć praktycznych w semestrze VI. Egzamin teoretyczny ma formę kolokwium pisemnego z zagadnień egzaminacyjnych podanych na początku semestru VI, obejmujących treści zalecane do samokształcenia oraz

	realizowane podczas zajęć w semestrach III–VI. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Egzamin odbywa się w terminie wyznaczonym przez prowadzącego, na zakończenie semestru. 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). 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 szczegóły techniczne, taktyczne, zaawansowaną metodykę i systematykę ćwiczeń treningowych dla koszykarzy z kategorii U17-U19 (junior młodszy i junior), zgodne z programami szkolenia Polskiego Związku Koszykówki dla szkół mistrzostwa sportowego oraz rozumie w zaawansowanym stopniu zasady pracy szkoleniowej z uwzględnieniem przygotowania motorycznego i mentalnego na tym etapie szkolenia koszykarskiego.	K_WG01 K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Udział w dyskusjach, Egzamin teoretyczny,
U1	Potrafi zaprojektować mikrocykl treningowy i realizować pełne jednostki treningowe dla koszykarzy z kategorii U17-U19 (junior młodszy i junior) oraz w podstawowym zakresie dla seniorów.	K_UO07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena mikrocyklu, Ocena prowadzenia, Obserwacja uczestnicząca Egzamin teoretyczny
U2	Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić i monitorować proces treningowy dla kategorii U17-U19 oraz dokonywać ewaluacji osiągnięć zawodników.	K_UO09 K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena konspektu, Ocena prowadzenia, Obserwacja uczestnicząca, Egzamin teoretyczny,
U4	Potrafi analizować różne aspekty szkolenia koszykarskiego oraz nowatorskie rozwiązania szkoleniowe w oparciu o postawy naukowe i szeroki przegląd piśmiennictwa, w tym także obcojęzycznego.	K_UK04 K_UK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach, Egzamin teoretyczny

K1	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia roli instruktora koszykówki w oparciu o wysokie standardy merytoryczne i moralne.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach
K2	Jest gotów do efektywnej współpracy w procesie szkolenia koszykarskiego z zawodnikami, zarządem klubu, sztabem szkoleniowym i sponsorami.	K_KO04 K_KO05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Udział w dyskusjach

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Huciński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań 2004.
2. Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. BK, Wrocław 2005.
3. Huciński T., Makurat F., Lekner I. Koszykówka podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wydawnictwo BK. Wrocław 2001.
4. 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://pzkosz.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 sportową 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. Zys 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
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	8 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.