

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Praktyka instruktorska w klubie sportowym	
114/P/1/ST/F21			Instructor Practice in a Sports Club	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		IV		
Przynależność do grupy zajęć		F. Praktyka zawodowa		
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]	10 ECTS
		Zajęcia praktyczne	2 miesiące 250 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		10 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		10 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		10 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – praktyka realizowana w wybranym klubie sportowym		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Artur Błasiński		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.blasinski@urad.edu.pl , tel (48)501537778		

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

Cel kształcenia:	Celem praktyki instruktorskiej jest przygotowanie studenta do wykonywania podstawowych zadań zawodowych instruktora sportu poprzez poznanie organizacji i funkcjonowania klubu sportowego oraz stopniowe wdrażanie do planowania, organizacji, realizacji i ewaluacji procesu szkoleniowego w wybranej dyscyplinie sportu. Praktyka ma na celu rozwijanie umiejętności praktycznego wykorzystywania wiedzy zdobytej podczas studiów, doskonalenie kompetencji organizacyjnych, metodycznych i wychowawczych, kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników zajęć oraz przygotowanie do współpracy z klubowym opiekunem praktyki, trenerami, zawodnikami i innymi osobami uczestniczącymi w procesie szkolenia sportowego. Ponadto praktyka służy rozwijaniu umiejętności obserwacji, analizy i oceny procesu treningowego, prowadzenia wybranych części jednostek treningowych oraz systematycznego doskonalenia własnego warsztatu instruktorskiego.
Treści programowe:	Praktyka Plan praktyki: 1. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną, bazą szkoleniową, dokumentacją oraz zasadami funkcjonowania klubu sportowego, a także z obowiązującymi regulaminami, zasadami bezpieczeństwa oraz organizacją procesu szkolenia sportowego w grupach uczestników znajdujących się na etapie podstawowego szkolenia sportowego – 10 godzin. 2. Hospitowanie jednostek treningowych prowadzonych przez klubowego opiekuna praktyki lub innych trenerów prowadzących szkolenie na etapie podstawowego szkolenia sportowego, obejmujące obserwację organizacji zajęć, stosowanych metod, form i środków treningowych, sposobów komunikacji z uczestnikami oraz zasad zapewniania bezpieczeństwa podczas zajęć – 50 godzin. 3. Asystowanie podczas realizacji procesu szkoleniowego, obejmujące przygotowanie miejsca i sprzętu do treningu, organizację stanowisk ćwiczeń, pomoc w realizacji zadań treningowych, zabezpieczenie zajęć, udzielanie podstawowych informacji zwrotnych uczestnikom zgodnie ze wskazówkami klubowego opiekuna praktyki oraz wykonywanie powierzonych zadań organizacyjnych – 90 godzin. 4. Udział w analizie dokumentacji szkoleniowej oraz planowaniu pojedynczych jednostek treningowych, obejmujący analizę konspektów treningowych, harmonogramów pracy oraz sposobów dokumentowania procesu szkoleniowego i monitorowania postępów uczestników – 20 godzin. 5. Udział w przeprowadzaniu oceny sprawności fizycznej i umiejętności specjalistycznych uczestników, obejmujący wykonywanie podstawowych pomiarów i testów, obserwację uczestników podczas treningów oraz analizę uzyskanych wyników pod nadzorem klubowego opiekuna praktyki – 20 godzin. 6. Projektowanie oraz prowadzenie wybranych części jednostek treningowych dla uczestników znajdujących się na etapie podstawowego szkolenia sportowego, w

	szczegółności rozgrzewki oraz prostych ćwiczeń ogólnorozwojowych, technicznych, motorycznych lub specjalistycznych, z wykorzystaniem informacji zwrotnej udzielanej przez klubowego opiekuna praktyki – 35 godzin. 7. Udział w organizacji, zabezpieczeniu i obsłudze zawodów sportowych, turniejów, konsultacji szkoleniowych oraz innych przedsięwzięć realizowanych przez klub sportowy, obejmujący wykonywanie powierzonych zadań organizacyjnych i opiekuńczych – 15 godzin. 8. Analiza i ewaluacja przebiegu praktyki, obejmująca omawianie hospitowanych i prowadzonych zajęć z klubowym opiekunem praktyki, formułowanie wniosków dotyczących doskonalenia własnego warsztatu instruktorskiego, określanie kierunków dalszego rozwoju zawodowego oraz przygotowanie wymaganej dokumentacji praktyki – 10 godzin.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody dydaktyczne Metody podające – instruktaż, objaśnienie, konsultacje z klubowym opiekunem praktyki oraz innymi trenerami prowadzącymi proces szkoleniowy. Metody eksponujące – pokaz, demonstracja oraz obserwacja jednostek treningowych, zawodów sportowych i innych przedsięwzięć organizowanych przez klub sportowy. Metody aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, analiza przypadku, rozwiązywanie problemów szkoleniowych i organizacyjnych, analiza sytuacji treningowych, refleksja i autorefleksja po hospitowanych oraz prowadzonych jednostkach treningowych. Metody praktyczne – hospitowanie jednostek treningowych, asystowanie podczas realizacji procesu szkoleniowego, współudział w planowaniu i organizacji szkolenia sportowego, projektowanie wybranych elementów procesu treningowego, prowadzenie fragmentów jednostek treningowych, wykonywanie pomiarów i testów sprawności zawodników, analiza dokumentacji szkoleniowej, analiza i ocena przebiegu procesu treningowego, samoocena oraz formułowanie wniosków służących doskonaleniu własnego warsztatu instruktorskiego.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia praktyki jest osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz zrealizowanie programu praktyki w pełnym wymiarze godzin. Spełnienie wszystkich wymagań określonych dla przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem oraz uzyskaniem przypisanej liczby punktów ECTS. Ocena końcowa z praktyki stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych elementów jej realizacji i obejmuje: • 75% – ocenę klubowego opiekuna praktyki, uwzględniającą poziom umiejętności praktycznych, kompetencji społecznych, zaangażowania, samodzielności oraz jakości wykonywania powierzonych zadań szkoleniowych i organizacyjnych, • 15% – ocenę jakości prowadzonej dokumentacji praktyki, w tym dziennika praktyki, • 5% – ocenę udokumentowanych prowadzeń wybranych części jednostek treningowych, • 5% – ocenę jakości sprawozdania z praktyki, uwzględniającą analizę przebiegu praktyki oraz wnioski

	dotyczące doskonalenia własnego warsztatu instruktorskiego.
--	---

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 i rozumie biologiczne uwarunkowania procesu szkolenia sportowego, prawidłowości adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego, znaczenie aktywności fizycznej w kształtowaniu, ochronie i promocji zdrowia oraz ich praktyczne wykorzystanie podczas planowania i realizacji procesu szkoleniowego na etapie podstawowego szkolenia sportowego.	K_WG01 K_WG03	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
W2	Zna i rozumie prawidłowości rozwoju fizycznego i motorycznego uczestników oraz metody oceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i przygotowania sportowego wykorzystywane podczas realizacji procesu szkoleniowego na etapie podstawowego szkolenia sportowego.	K_WG02	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U1	Potrafi hospitować i analizować jednostki treningowe realizowane na etapie podstawowego szkolenia sportowego oraz wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranej dyscypliny sportu podczas wykonywania podstawowych zadań instruktorskich.	K_UW03	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U2	Potrafi organizować i prowadzić wybrane elementy procesu szkoleniowego na etapie podstawowego szkolenia sportowego oraz planować i organizować pracę własną, współpracując z klubowym opiekunem praktyki i trenerami podczas realizacji procesu szkoleniowego.	K_UO06 K_UO10	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U3	Potrafi projektować wybrane elementy procesu szkoleniowego, prowadzić dokumentację szkoleniową, wykorzystywać sprzęt i technologie informacyjno-komunikacyjne do oceny sprawności uczestników oraz współorganizować przedsięwzięcia sportowe na etapie podstawowego szkolenia sportowego.	K_UW01 K_UW02 K_UO07 K_UO09	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U4	Potrafi analizować przebieg procesu szkoleniowego na etapie podstawowego szkolenia sportowego,	K_UO08 K_UU11	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji

	formułować wnioski służące jego monitorowaniu i doskonaleniu oraz wykorzystywać uzyskane doświadczenia do planowania i doskonalenia własnego rozwoju zawodowego.				
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności podczas wykonywania powierzonych zadań instruktorskich oraz do formułowania odpowiedzialnych opinii dotyczących uczestników zajęć.	K_KK01 K_KK02	Praktyki	Zaliczenie („zał”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
K2	Jest gotów do aktywnej współpracy z klubowym opiekunem praktyki, trenerami oraz instytucjami działającymi w obszarze kultury fizycznej, a także do promowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.	K_KK03 K_KO04 K_KO05	Praktyki	Zaliczenie („zał”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
K3	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia roli instruktora sportu, systematycznego doskonalenia własnych kompetencji zawodowych oraz zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom zajęć.	K_KR06 K_KR07	Praktyki	Zaliczenie („zał”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
PRAKTYKA INSTRUKTORSKA W KLUBIE SPORTOWYM – PIŁKA NOŻNA Literatura podstawowa 1. Grycman P., Szyngiera W.: Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną. Wydawnictwo Grycman, Katowice, 2016. 2. Makuch R., Oślizło M., Mucha D., Pałka T.: Warm-up in Football – Theoretical and Practical Aspects. Vademecum for Teachers of Physical Education and Football Coaches. Sciendo, Warszawa, 2022. 3. Polski Związek Piłki Nożnej: Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa, 2016. 4. Polski Związek Piłki Nożnej: Program Szkolenia PZPN. Kategorie wiekowe U6–U13. PZPN, Warszawa, 2021. 5. Polski Związek Piłki Nożnej: Narodowy Model Gry dla Piłki Dziecięcej. PZPN, Warszawa, 2021. Literatura uzupełniająca 1. Bergier J.: Piłka nożna dzieci i młodzieży. AWF, Warszawa, 1991. 2. Bischops K., Gerards H.: Piłka nożna – rozgrzewka. Marshal, Wrocław, 1999. 3. Paluszek K.: Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej. MWW, Wrocław, 2010. 4. Polski Związek Piłki Nożnej: ABC trenera dzieci. PZPN, Warszawa, 2016. 5. Polski Związek Piłki Nożnej: Gry i zabawy z piłką nożną. PZPN, Warszawa, 2016. 6. Polski Związek Piłki Nożnej: Gry zadaniowe. Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa, 2018. 7. Strończyński W., Stuła A.: Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim. AWF, Poznań, 1995. 8. Talaga J.: Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna – testy. Zys i S-ka, Poznań, 2006. 9. FIFA/F-MARC: FIFA 11+ Manual. A Complete Warm-Up Programme to Prevent Injuries. FIFA, Zurich, 2013. 10. FIFA/F-MARC: FIFA 11+ Kids. Manual. Warm-Up Programme for Children. FIFA, Zurich, 2015. Pomoce naukowe: piłki nożne, znaczniki treningowe, pachołki, tyczki treningowe, drabinki koordynacyjne, płotki treningowe, manekiny treningowe, bramki przenośne, deska taktyczna, gwizdek, kamera lub tablet do analizy treningu, komputer z projektorem multimedialnym, materiały szkoleniowe PZPN i UEFA.	

PRAKTYKA INSTRUKTORSKA W KLUBIE SPORTOWYM – SIATKÓWKA

Literatura podstawowa

1. Kłoczek T., Szczepanik M.: Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i instruktorów. COS, Warszawa, 2003.
2. Papageorgiou A., Spitzley W.: Piłka siatkowa. Podręcznik nauczania podstawowego. Wydawnictwo Marszałek, Toruń, 1999.
3. Szczepanik M., Kłoczek T.: Siatkówka w szkole. AWF, Kraków, 2005.
4. Mazur S., Szuppe W., Woluch J.: Piłka siatkowa. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania techniki gry. AWF, Warszawa, 2008.
5. FIVB: Official Volleyball Rules. Fédération Internationale de Volleyball, Lozanna, 2025.

Literatura uzupełniająca

1. Bondarowicz M.: Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. Sport i Turystyka, Warszawa, 1983.
2. Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa, 1995.
3. Naglak Z.: Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF, Wrocław, 2001.
4. Panfil R.: Prakseologia gier sportowych. AWF, Wrocław, 2006.
5. Czerwiński J., Jastrzębski Z.: Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka. AWFIS, Gdańsk, 2006.

Pomoce naukowe: piłki siatkowe, siatka z kompletem słupków, antenki, znaczniki treningowe, pachołki, drabinki koordynacyjne, piłki lekarskie, taśmy oporowe, gwizdek, tablica taktyczna, kamera do analizy gry, komputer z projektorem multimedialnym, materiały szkoleniowe PZPS i FIVB.

PRAKTYKA INSTRUKTORSKA W KLUBIE SPORTOWYM – KOSZYKÓWKA

Literatura podstawowa

1. Huciński T.: Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań, 2004.
2. Huciński T.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. COS, Warszawa, 2008.
3. Huciński T., Jakubiak R.: Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. BK, Wrocław, 2005.
4. Huciński T., Makurat F., Lekner I.: Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. BK, Wrocław, 2001.
5. FIBA: Official Basketball Rules. FIBA, Mies, 2024.

Literatura uzupełniająca

1. Arlet T.: Koszykówka – podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków, 2001.
2. Klimontowicz W.: Koszykówka. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 1999.
3. Ljach W.: Koszykówka. Podręcznik dla studentów AWF. AWF, Kraków, 2003.
4. Oszał H., Kasperzec M.: Koszykówka. Technika – Taktyka – Metodyka nauczania. AWF, Kraków, 1991.
5. Stefano A.: Koszykówka. Muza, Warszawa, 2005.

Pomoce naukowe: piłki do koszykówki, kosze z tablicami, znaczniki treningowe, pachołki, drabinki koordynacyjne, gwizdek, tablica taktyczna, protokoły meczowe, kamera do analizy gry, komputer z projektorem multimedialnym, materiały szkoleniowe PZKosz i FIBA.

PRAKTYKA INSTRUKTORSKA W KLUBIE SPORTOWYM – LEKKA ATLETYKA

Literatura podstawowa

1. Długosielska M., Gabryś T., Mierzejewski Z., Pionk A., Pstrokońska E.: Lekkoatletyka w szkole. AWF, Warszawa, 2006.
2. Iskra J.: Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF, Katowice, 2004.
3. Iskra J. (red.): Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice, 2002.
4. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B.: Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF, Katowice, 2009.
5. Iskra J., Wojnar J.: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska, Opole, 2008.

Literatura uzupełniająca

1. Lasocki A.: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych. Sportpress, Warszawa, 2000.
2. Mleczo A. (red.): Lekkoatletyka. AWF, Kraków, 2007.
3. Morończyk A. (red.): Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych. AWF, Warszawa, 1988.
4. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu. COS, Warszawa, 1999.
5. Stawczyk Z.: Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF, Poznań, 1998.

Pomoce naukowe: bloki startowe, płotki lekkoatletyczne, pałeczki sztafetowe, kule, dyski, oszczepy, piłeczki palantowe, skocznie i zeskoki, taśmy miernicze, stopery elektroniczne, fotokomórki, znaczniki treningowe, sprzęt do treningu funkcjonalnego, pulsometry, kamera do analizy techniki, komputer z projektorem multimedialnym, materiały szkoleniowe PZLA.

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	X
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	240 [h]	X
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	10 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	250 [h]/ 10 ECTS	[h]/ 0 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	10 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.