

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		V		
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 samodzielnego wykonywania złożonych zadań zawodowych instruktora sportu poprzez rozwijanie umiejętności planowania, organizacji, współprowadzenia oraz monitorowania procesu szkoleniowego w wybranej dyscyplinie sportu. Praktyka ma na celu doskonalenie umiejętności praktycznego wykorzystywania wiedzy zdobytej podczas studiów, rozwijanie kompetencji metodycznych, organizacyjnych 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 współprowadzenia jednostek treningowych, planowania elementów procesu szkoleniowego, monitorowania postępów zawodników, analizowania skuteczności podejmowanych działań oraz systematycznego doskonalenia własnego warsztatu instruktorskiego.
Treści programowe:	Praktyka Plan praktyki: 1. Zapoznanie się z organizacją procesu szkoleniowego w grupach zawodników na etapie ukierunkowanego szkolenia sportowego, obejmujące analizę planów szkoleniowych, dokumentacji treningowej oraz sposobów monitorowania postępów zawodników – 10 godzin. 2. Hospitowanie jednostek treningowych prowadzonych przez klubowego opiekuna praktyki lub innych trenerów pracujących z zawodnikami na etapie ukierunkowanego szkolenia sportowego, ze szczególnym uwzględnieniem planowania obciążeń treningowych, indywidualizacji szkolenia oraz doskonalenia przygotowania technicznego, taktycznego, motorycznego i mentalnego – 30 godzin. 3. Współprowadzenie jednostek treningowych, obejmujące przygotowanie, organizację oraz prowadzenie znacznej części zajęć treningowych, dobór metod, form i środków treningowych oraz bieżące korygowanie wykonywanych ćwiczeń pod nadzorem klubowego opiekuna praktyki – 100 godzin. 4. Udział w planowaniu procesu szkoleniowego, obejmujący współtworzenie planów szkoleniowych, konspektów jednostek treningowych, dokumentacji szkoleniowej oraz monitorowanie realizacji założeń procesu treningowego – 25 godzin. 5. Samodzielne wykonywanie oraz analiza wyników testów sprawności fizycznej, technicznej i motorycznej zawodników z wykorzystaniem sprzętu pomiarowego oraz technologii informacyjno-komunikacyjnych – 20 godzin. 6. Współudział w organizacji zawodów sportowych, konsultacji szkoleniowych, zgrupowań sportowych oraz innych przedsięwzięć realizowanych przez klub sportowy, obejmujący wykonywanie zadań organizacyjnych, szkoleniowych i opiekuńczych – 40 godzin. 7. Analiza skuteczności prowadzonych działań szkoleniowych, omawianie prowadzonych jednostek

	treningowych z klubowym opiekunem praktyki, formułowanie wniosków oraz doskonalenie własnego warsztatu instruktorskiego wraz z przygotowaniem dokumentacji praktyki – 25 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 współprowadzonych jednostkach treningowych oraz analiza skuteczności podejmowanych działań szkoleniowych. Metody praktyczne – hospitowanie jednostek treningowych, współprowadzenie jednostek treningowych, współudział w planowaniu i organizacji procesu szkoleniowego, opracowywanie dokumentacji szkoleniowej, wykonywanie pomiarów i testów sprawności zawodników, wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych do monitorowania procesu szkoleniowego, współorganizowanie zawodów sportowych oraz analiza i ocena skuteczności procesu szkoleniowego wraz z formułowaniem 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 oraz mechanizmy adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego, a także ich praktyczne wykorzystanie podczas planowania i realizacji procesu szkoleniowego na etapie ukierunkowanego szkolenia sportowego.	K_WG01 K_WG03	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
W2	Zna i rozumie prawidłowości rozwoju fizycznego i motorycznego zawodników oraz metody monitorowania, oceny i interpretacji poziomu przygotowania sportowego wykorzystywane podczas realizacji procesu szkoleniowego na etapie ukierunkowanego szkolenia sportowego.	K_WG02	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U1	Potrafi analizować oraz współprowadzić jednostki treningowe, wykorzystując specjalistyczne umiejętności z zakresu wybranej dyscypliny sportu oraz dostosowując sposób realizacji zadań do możliwości i potrzeb zawodników.	K_UW03	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U2	Potrafi organizować i prowadzić znaczną część procesu szkoleniowego, dobierać metody, formy i środki treningowe oraz planować i organizować pracę własną i zespołu we współpracy z klubowym opiekunem praktyki.	K_UO06 K_UO10	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U3	Potrafi współtworzyć dokumentację szkoleniową, planować elementy procesu szkoleniowego, wykorzystywać sprzęt i technologie do oceny sprawności zawodników oraz współorganizować przedsięwzięcia sportowe.	K_UW01 K_UW02 K_UO07 K_UO09	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U4	Potrafi monitorować przebieg procesu szkoleniowego, analizować skuteczność prowadzonych działań oraz wykorzystywać uzyskane informacje do doskonalenia własnego warsztatu instruktorskiego.	K_UO08 K_UU11	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego wykorzystywania wiedzy i umiejętności podczas realizacji zadań instruktorskich oraz formułowania odpowiedzialnych opinii dotyczących przebiegu procesu szkoleniowego i uczestników zajęć.	K_KK01 K_KK02	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji

K2	Jest gotów do współpracy z klubowym opiekunem praktyki, trenerami i innymi podmiotami uczestniczącymi w organizacji szkolenia sportowego oraz 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 procesu szkoleniowego.	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. Klocek 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., Klocek 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. Oszast 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. Młeczko 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 zeskokki, 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.