

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		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		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 planowania, organizacji, realizacji, monitorowania i ewaluacji procesu szkoleniowego w wybranej dyscyplinie sportu oraz do odpowiedzialnego wykonywania zadań zawodowych instruktora sportu. Praktyka ma na celu doskonalenie umiejętności samodzielnego wykorzystywania wiedzy zdobytej podczas studiów w działalności szkoleniowej, rozwijanie kompetencji metodycznych, organizacyjnych i wychowawczych, przygotowanie do podejmowania samodzielnych decyzji dotyczących procesu szkoleniowego oraz kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników zajęć. Ponadto praktyka służy rozwijaniu umiejętności planowania i prowadzenia całego procesu szkoleniowego, monitorowania i ewaluacji osiągniętych efektów, wykorzystywania wyników oceny do doskonalenia procesu szkolenia oraz świadomego planowania własnego rozwoju zawodowego.
Treści programowe:	Praktyka Plan praktyki: 1. Samodzielne planowanie procesu szkoleniowego dla grup zawodników na etapie specjalistycznego szkolenia sportowego, obejmujące opracowanie planów szkoleniowych, mikrocykli treningowych oraz dokumentacji procesu szkolenia zgodnie z założeniami obowiązującymi w klubie sportowym – 20 godzin. 2. Samodzielne prowadzenie jednostek treningowych pod nadzorem klubowego opiekuna praktyki, obejmujące realizację celów szkoleniowych, dobór metod, form i środków treningowych, dostosowywanie procesu szkoleniowego do poziomu sportowego zawodników oraz ocenę skuteczności prowadzonych działań – 120 godzin. 3. Monitorowanie i analiza procesu szkoleniowego poprzez prowadzenie obserwacji, wykonywanie pomiarów i testów sprawności fizycznej oraz analizę wyników z wykorzystaniem sprzętu pomiarowego i technologii informacyjno-komunikacyjnych – 25 godzin. 4. Samodzielny udział w planowaniu oraz współorganizowaniu zawodów sportowych, konsultacji szkoleniowych, zgrupowań sportowych i innych przedsięwzięć realizowanych przez klub sportowy – 35 godzin. 5. Ewaluacja procesu szkoleniowego, obejmująca analizę osiągniętych efektów szkolenia, ocenę własnych kompetencji instruktorskich, formułowanie rekomendacji dotyczących doskonalenia procesu szkoleniowego oraz przygotowanie pełnej dokumentacji praktyki – 50 godzin.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody dydaktyczne Metody podające – konsultacje, instruktaż specjalistyczny oraz omawianie problemów szkoleniowych z klubowym opiekunem praktyki i trenerami prowadzącymi proces szkoleniowy. Metody eksponujące – obserwacja specjalistycznych jednostek treningowych, zawodów sportowych oraz analiza dobrych praktyk szkoleniowych stosowanych w działalności klubu sportowego. Metody aktywizujące – analiza przypadku, rozwiązywanie złożonych problemów szkoleniowych i organizacyjnych,

	dyskusja dydaktyczna, refleksja i autorefleksja dotycząca samodzielnie prowadzonych jednostek treningowych oraz ewaluacja skuteczności procesu szkoleniowego. Metody praktyczne – samodzielne planowanie, organizowanie i prowadzenie jednostek treningowych, opracowywanie dokumentacji procesu szkoleniowego, wykonywanie oraz interpretacja wyników pomiarów i testów sprawności zawodników z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, monitorowanie i ewaluacja procesu szkoleniowego, planowanie i współorganizowanie zawodów sportowych oraz formułowanie rekomendacji służących doskonaleniu procesu szkoleniowego i 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 samodzielnego planowania, realizacji i ewaluacji procesu szkoleniowego na etapie specjalistycznego szkolenia sportowego.	K_WG01 K_WG03	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
W2	Zna i rozumie metody monitorowania, oceny oraz kompleksowej ewaluacji efektów procesu szkoleniowego i ich wykorzystania do modyfikacji planów szkoleniowych na etapie	K_WG02	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji

	specjalistycznego szkolenia sportowego.				
U1	Potrafi samodzielnie prowadzić jednostki treningowe oraz wykorzystywać specjalistyczne umiejętności z zakresu wybranej dyscypliny sportu, dostosowując działania do poziomu sportowego i potrzeb zawodników.	K_UW03	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U2	Potrafi samodzielnie planować, organizować i prowadzić proces szkoleniowy, właściwie dobierać metody, formy i środki treningowe oraz organizować pracę własną i współpracować z członkami sztabu szkoleniowego.	K_UO06 K_UO10	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U3	Potrafi samodzielnie opracowywać dokumentację szkoleniową, planować proces szkoleniowy, wykorzystywać sprzęt i technologie do monitorowania efektów szkolenia oraz planować i współorganizować przedsięwzięcia sportowe.	K_UW01 K_UW02 K_UO07 K_UO09	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
U4	Potrafi monitorować i ewaluować proces szkoleniowy, formułować rekomendacje dotyczące jego doskonalenia oraz wykorzystywać uzyskane doświadczenia do świadomego planowania własnego rozwoju zawodowego	K_UO08 K_UU11	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego wykorzystywania wiedzy i umiejętności podczas samodzielnej realizacji zadań instruktorskich oraz formułowania odpowiedzialnych opinii dotyczących uczestników procesu szkoleniowego.	K_KK01 K_KK02	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
K2	Jest gotów do aktywnego współdziałania z trenerami, zawodnikami 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 („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji
K3	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia roli instruktora sportu, podejmowania samodzielnych decyzji z uwzględnieniem bezpieczeństwa uczestników oraz systematycznego doskonalenia własnych kompetencji zawodowych.	K_KR06 K_KR07	Praktyki	Zaliczenie („zal”)	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. Zysk 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, pacholki, 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, pacholki, 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., Gabrys 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 zeskoki, taśmy miernicze, stopery elektroniczne, fotokomórki, znaczniki treningowe, sprzęt do treningu funkcjonalnego, pulsometry, kamera do analizy techniki, komputer z projektorem multimedialnym, materiały szkoleniowe PZLA.

Naład 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.