

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa u	Instruktor piłki nożnej	
114/P/1/ST/C <sub>1</sub> 1			Football instructor	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy, czwarty letni, piąty zimowy, szósty letni		
Przynależność do grupy zajęć		C. Grupa zajęć z zakresu specjalizacji instruktorskiej - zajęcia do wyboru		
Status przedmiotu		Grupa zajęć obieralnych		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	9 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		Zajęcia praktyczne	120 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		9 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		0 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		9 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni; Inne – zorganizowane poza uczelnią (boisko piłkarskie)		
Wymagania wstępne		Wymagania formalne: student zaliczył przedmiot piłka nożna – podstawy teorii i metodyki		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

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

Cel kształcenia:	Przygotowanie przyszłych instruktorów piłki nożnej do profesjonalnego prowadzenia zajęć z zakresu piłki nożnej w szkołach oraz klubach sportowych.
Treści programowe:	<p><b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE</b></p> <p><b>Semestr III (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne - charakterystyka gry ze względu na: cele rywalizacji, strukturę gry, warunki realizacji gry, rodzaje działań w grze (jednostkowe, grupowe, zespołowe), działania ofensywne i defensywne. Przygotowanie scenariusza zajęć treningowych. Metodyka szkolenia piłkarzy. Metody, formy i zasady treningowe.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne - system szkolenia piłkarzy w Polsce (Narodowy Model Gry - NMG).</li> <li>3. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: organizacja gry w atakowaniu.</li> <li>4. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: przejście z atakowania do bronienia.</li> <li>5. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: organizacja gry w bronieniu.</li> <li>6. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: przejście z bronienia do atakowania.</li> <li>7. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (Narodowy Model Gry) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>8. Organizacja i przeprowadzanie zawodów z piłki nożnej – regulamin systemu zawodów, sędziowanie i protokolowanie zawodów.</li> <li>9. Podstawy teoretyczne i praktyczne - odnowa biologiczna – istotny element treningu sportowego.</li> <li>10. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</li> <li>11. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (zaliczenie teoretyczne).</li> </ol> <p><b>Semestr IV (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne - etapowa struktura szkolenia sportowego w piłce nożnej. Struktura czasowa, struktura rzeczowa, cele i zadania szkolenia, warunki i zasady realizacji procesu szkolenia. Dobór i selekcja do gry w piłkę nożną. Określenie cech istotnych zawodnika (kryteria do naboru i selekcji).</li> <li>1. Podstawy teoretyczne - struktura czasowa rocznego cyklu (makrocykle, mikrocykle, jednostki i środki treningowe), cele główne operacyjne szkolenia, struktura obciążeń ze względu na objętość, intensywność i gęstość środków treningowych w różnych etapach i rodzajach jednostek treningowych. Zasady programowania i realizacji cykli szkoleniowych. Obserwacja i rejestracja meczów piłkarskich.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne i praktyczne - przygotowanie motoryczne w treningu piłkarza (nowoczesne metody, formy i środki kształtowania sprawności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kondycyjne (energetyczne) - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu;</li> <li>- koordynacyjne (informacyjne) - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu;</li> <li>- kompleksowe - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu.</li> </ul> </li> <li>3. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie- nauka piłki nożnej poprzez grę (Holenderska wizja szkolenia według wizji „Zeist”).</li> <li>4. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie- nauka piłki nożnej przy pomocy metody hybrydowej (Metoda „Coerver Coaching”) i metody „Weina”.</li> <li>5. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (metoda „Coerver Coaching” i metody „Weina”) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> </ol>

	<p>6. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</p> <p>7. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (zaliczenie teoretyczne).</p> <p><b>Semestr V (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne - rola i rodzaje treningu indywidualnego, rola intelektualizacji w szkoleniu piłkarzy.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kontrola procesu szkoleniowego. Metody i rodzaje kontroli efektów treningowych (kontrola osiągnięć i stanów bieżących przedłużonych i kumulatywnych). Praktyczne przeprowadzenie: Testu Sprawności Ogólnej Waśkiewicza i Zająca, Testu Oceny Sprawności Technicznej w Anglii – FA.</li> <li>3. Podstawy teoretyczne i praktyczne - metody analizy i oceny skuteczności działań w grze (metody i techniki obserwacyjne).</li> <li>4. Podstawy teoretyczne i praktyczne - nowe kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie – np. nauka piłki nożnej poprzez metodę „Periodyzacji Taktycznej”.</li> <li>5. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (metoda „Periodyzacji Taktycznej”) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>6. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</li> <li>7. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (zaliczenie teoretyczne).</li> </ol> <p><b>Semestr VI (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne i praktyczne - bronienie w stałych fragmentach gry. Atakowanie w stałych fragmentach gry.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kontrola procesu szkoleniowego. Praktyczne przeprowadzenie: Testu Oceniającego 7 KZM, Testu Oceny Sprawności Technicznej w Niemczech - DFB.</li> <li>3. Podstawy teoretyczne i praktyczne - nowe kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie – np. nauka piłki nożnej poprzez metodę „Smartfootball”, a także metodę „Life Kinetik”.</li> <li>4. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (metoda „Smartfootball”, a także metoda „Life Kinetik”) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>5. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</li> <li>6. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (egzamin teoretyczny).</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienie;</li> <li>➤ metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>➤ metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco:</p> <p><b>Semestr III - zaliczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Umiejętność prowadzenia zajęć treningowych z przydzielonej tematyki (40%).</li> <li>➤ Kolokwium (test jednokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w</li> </ul>

	<p>programie III, IV, V semestru z przedmiotu (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianu praktycznego zawartego w programie III semestru z przedmiotu (10%).</li> <li>➤ Organizacja i przeprowadzanie zawodów z piłki nożnej (10%).</li> <li>➤ Aktywności na zajęciach (10%).</li> </ul> <p><b>Semestr IV i V - zaliczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Umiejętność prowadzenia zajęć treningowych z przydzielonej tematyki (50%).</li> <li>➤ Kolokwium (test jednokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie IV, V semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianów praktycznych zawartych w programie IV, V semestru z przedmiotu (10%).</li> <li>➤ Aktywności na zajęciach (10%).</li> </ul> <p><b>Semestr VI - zaliczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Egzamin teoretyczny (test wielokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie III, IV, V i VI semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Umiejętność prowadzenia zajęć treningowych z przydzielonej tematyki (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianu praktycznego zawartego w programie VI semestru z przedmiotu (10%).</li> <li>➤ Aktywności na zajęciach (10%).</li> </ul> <p><b>Semestr VI – egzamin końcowy</b></p> <p>Warunkiem dopuszczenia do egzaminu w semestrze VI jest wcześniejsze uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć praktycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Egzamin teoretyczny - (test wielokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie III, IV, V i VI semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Egzamin praktyczny - Omówienie i zaprezentowanie metodologii nauczania i doskonalenia wylosowanego działania występującego w piłce nożnej, a także sposobów jego kontroli i oceny (70%).</li> </ul>
--	---

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	Ma wiedzę dotyczącą: techniki, taktyki oraz treningu sportowego w piłce nożnej.	K_WG01 K_WG02 K_WG03 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Egzamin teoretyczny wielokrotnego wyboru Zaliczenie teoretyczne test jednokrotnego wyboru Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć
W2	Ma wiedzę dotyczącą: naboru i selekcji, planowania, organizacji, realizacji, oceny i kontroli procesu szkolenia sportowego w piłce nożnej.	K_WK07	Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Egzamin teoretyczny wielokrotnego wyboru Zaliczenie teoretyczne test jednokrotnego wyboru
U1	Posiada umiejętności prawidłowego demonstrowania oraz omawiania ćwiczeń technicznych, taktycznych i metodycznych z zakresu piłki nożnej.	K_UW01 K_UW02	Zajęcia praktyczne	Egzamin praktyczny Zaliczenie na ocenę	Egzamin praktyczny Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć
U2	Posiada umiejętności prawidłowego	K_UW01	Zajęcia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie

	sędziowania oraz obserwacji meczu piłki nożnej.	K_UW02	praktyczne		praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć
K1	Posiada kompetencje samodzielnego planowania i realizacji piłkarskich treningów oraz meczów na każdym etapie szkolenia, a także kontroli procesu szkoleniowego.	K_KK02 K_KR01 K_KO05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć i zawodów
K2	Okazuje szacunek uczestnikom gry, sędziom i publiczności, stosuje zasadę „fair play”.	K_KK03 K_KO07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć i zawodów
K3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i współwiczających.	K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć i zawodów

#### Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

##### Literatura podstawowa:

1. Bordonau J.L.D., Villanueva J.A.M. Tactical Periodization - A Proven Successful Training Model. Soccertutor.com Ltd, 2018.
2. Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski R., Zalewski B.: Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2016.
3. Dorna M., Robakiewicz R., Tomaszewski W., Zalewski B.: Gry zadaniowe. Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2018.
4. Grycman P., Szyngiera W.: Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną. Wydawca Grycman Paweł, 2016.
5. Hyballa P., Te Poel H. Dutch Soccer Secrets. Meyer & Meyer Sport, 2011.
6. Paluszek K. „Kompedium instruktora i trenera piłki nożnej”. Wrocław: MWW, 2010.
7. Seeger F., Favé L. Creative Soccer Training. Meyer & Meyer, 2017.
8. Stępiński M., Dorna M.: Gra 1x1 w piłce nożnej w ataku i obronie. Wydawnictwo MWM, Wrocław 2011.
9. Stępiński M., Paluszek K.: Trening pozycyjny. Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2018.
10. Tamarit X. What is Tactical Periodization? Bennion Kearny, 2015.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Banesbo J. – „Sprawność fizyczna piłkarza”, COS, Warszawa, 1999.
2. Bednarski L. – „Piłka nożna”, Extrema, Kraków, 2000.
3. Bednarski L., Koźmin A. „Piłka nożna – podręcznik dla studentów i nauczycieli”. Kraków: AWF, 2004.
4. Bergier J. – „Piłka nożna dzieci i młodzieży”, AWF, Warszawa, 1991.
5. Bischops K., Gerards H.: Piłka nożna – rozgrzewka. Marshal. Wrocław 1999.
6. Chmura J. „Szybkość w piłce nożnej”. Katowice: AWF, 2001.
7. Coerver W. “Soccer Fundamentals for Players and Coaches”. Prentice Hall, 1983.
8. Coerver W. “Soccer Excellence – the revolutionary new training plan”. Sidwick& Jackson, 1985.
9. Coerver W., Galustian A. “Soccer tactics & techniques for a better offense”. Sterling, 1995.
10. Czasopismo fachowe – „Trener”, PZPN.
11. Duda H. „Intektualizacja nauczania gry w piłkę nożną”. Kraków: AWF, 2004.
12. Duda H. Intektualizacja w szkoleniu technicznym piłkarza. W S. Żak, H. Duda. „Podstawy racjonalnego szkolenia w grze w piłkę nożną” (strony 109-130). Kraków: AWF, 2006.
13. Raul Oliveira. „Tactical Periodiation. The secrets of soccer most effective training methodology”. 2003.
14. Przybylski W. – „Piłka nożna – trening”, AWF, Gdańsk, 1998.
15. Sneyers J. – „Trening piłki nożnej”, Marshall Polska, Wrocław, 1997.
16. Stępiński M., Paluszek K. „Atlas środków doskonalących uderzenia i przyjęcia piłki”. Wrocław: Wydział Szkolenia Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej, 2008.
17. Stula A. – „Nowoczesna piłka nożna”, AWF, Gorzów Wlk., 1999.
18. Talaga J. – „Atlas ćwiczeń piłkarskich”, Ypsilon, Warszawa, 1999.
19. Talaga J. – „Trening piłki nożnej”, COS, Warszawa 1997.
20. Talaga J. – „ABC młodego piłkarza ”, Poznań: Zysk i S-ka, 2006.
21. Talaga J. – „Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna – testy”, Poznań: Zysk i S-ka, 2006.

**Pomoce naukowe:** środki dydaktyczne (np. piłki nożne, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	120 [h]
Udział w konsultacjach	22 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	83 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	22 [h]/ 0,88 ECTS	83 [h]/ 3,32 ECTS	120 [h]/ 4,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	9 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi