

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Praktyka instruktorska w klubie sportowym	
114/P/1/ST/E4			Instructor practice in a sports club	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019/2020		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr piąty zimowy i szósty letni		
Przynależność do grupy zajęć		F. Praktyka (6 miesięcy)		
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]	30 ECTS
		Ćwiczenia	... [h]	
		Zajęcia praktyczne	750 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		30 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		30 ECTS
Forma nauczania		Praktyka jest realizowana w wybranym klubie sportowym lub fitness		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Adrian Barański		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.barański@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Celem praktyk instruktorskich dla studentów specjalizacji jest przygotowanie ich do zawodu trenera, w tym: rozwijanie umiejętności wykorzystywania w działalności praktycznej wiedzy zdobywanej podczas nauki w Zakładzie Kultury Fizycznej, weryfikacja tej wiedzy w realiach stosowania w miejscu przyszłej pracy oraz kształtowania nawyku jej uzupełniania i poszerzania oraz tworzenie emocjonalnej więzi z przyszłym zawodem i środowiskiem zawodowym. Asystowanie, hospitowanie oraz przygotowanie do samodzielnego prowadzenia różnych rodzajów i typów zajęć treningowych na różnych etapach szkolenia (zawłaszcza z grupami dziecięcymi). Ocena stanu sprawności specjalnej i ogólnej zawodników. Poznanie funkcjonowania klubu sportowego, z zasadami planowania, realizacją i kontrolą planu organizacyjno-sportowego i programów szkoleniowych ze szczególnym uwzględnieniem pracy szkoleniowca prowadzącego zajęcia sportowe.
Treści programowe:	<p><b>Zajęcia praktyczne</b>  Hospitowanie zajęć treningowych i ich analiza. Asystowanie podczas zajęć treningowych. Projektowanie i samodzielne prowadzenie fragmentów treningów. Obserwacja i asystowanie podczas zawodów sportowych. Projektowanie i samodzielne prowadzenie zajęć z różną ilością ćwiczących i w różnych warunkach bazowych. Szczegółowe omówienie hospitowanych i samodzielnie prowadzonych zajęć wspólnie trenerem prowadzącym zespół. Ocena stanu sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej zawodników. Udział w zajęciach i pracach zleconych przez prezesa klubu i klubowego opiekuna praktyki (np. pomoc w przygotowaniu treningu, turnieju, opiece nad zawodnikami podczas meczu/turnieju itp.). Zapoznanie się z całokształtem pracy klubu.</p> <p><b>Harmonogram dla semestru V:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną, bazą, dokumentacją i funkcjonowaniem klubu – 5 godzin.</li> <li>2. Hospitowanie treningów i ich analiza – 50 godzin.</li> <li>3. Asystowanie podczas treningów – 150 godzin.</li> <li>4. Projektowanie i samodzielne prowadzenie fragmentów treningów – 100 godzin.</li> <li>5. Obserwacja i asystowanie podczas zawodów sportowych – 50 godzin</li> <li>6. Projektowanie i samodzielne prowadzenie treningów – 5 godzin.</li> <li>7. Szczegółowe omówienie hospitowanych i samodzielnie prowadzonych treningów wspólnie z klubowym opiekunem praktyki lub innym trenerem – 5 godziny.</li> <li>8. Ocena stanu sprawności ogólnej i specjalnej zawodników – 10 godzin.</li> </ol> <p><b>Harmonogram dla semestru VI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną, bazą, dokumentacją i funkcjonowaniem klubu – 5 godzin.</li> <li>2. Hospitowanie treningów i ich analiza – 50 godzin.</li> <li>3. Asystowanie podczas treningów – 150 godzin.</li> <li>4. Projektowanie i samodzielne prowadzenie fragmentów treningów – 100 godzin.</li> <li>5. Obserwacja i asystowanie podczas zawodów sportowych – 50 godzin</li> <li>6. Projektowanie i samodzielne prowadzenie treningów – 10 godzin.</li> <li>7. Szczegółowe omówienie hospitowanych i samodzielnie prowadzonych treningów wspólnie z klubowym opiekunem praktyki lub innym trenerem – 5 godziny.</li> <li>8. Ocena stanu sprawności ogólnej i specjalnej zawodników – 5 godzin.</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ul style="list-style-type: none"> <li>– metody podające (pogadanka),</li> <li>– metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna),</li> <li>– metody eksponujące (pokaz),</li> <li>– metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</li> <li>– metody poszukujące (obserwacja, analiza wideo),</li> <li>– metody nauczania ruchu (analityczna, syntetyczna i kombinowana).</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia 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.</p> <p>Na ocenę praktyki składa się: ocena opiekuna klubowego (75%), wypełniony dziennik praktyk (15%), udokumentowane prowadzenia zajęć (5%),</p>

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	Student posiada wiedzę na temat podstawowych metod, form i zasad pracy w klubie sportowym	K_WK07	Praktyki Zajęcia praktyczne	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji z praktyki
W2	Posiada wiedzę na temat wymogów pracy szkoleniowej w klubie sportowym	K_WK07	Praktyki Zajęcia praktyczne	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji z praktyki
U1	Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić zajęcia szkoleniowe	K_UW01	Praktyki Zajęcia praktyczne	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji z praktyki
U2	Potrafi prawidłowo wykonać technikę i stosować metodykę nauczania w różnych grupach wiekowych	K_UW02	Praktyki Zajęcia praktyczne	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji z praktyki
K1	Rozumie potrzebę stałego podnoszenia swojej wiedzy i umiejętności.	K_KK03	Praktyki Zajęcia praktyczne	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji z praktyki
K2	Zna zasady bezpieczeństwa ćwiczących podczas prowadzenia zajęć.	K_KO06	Praktyki Zajęcia praktyczne	Zaliczenie („zal”)	Obserwacja, Analiza dokumentacji z praktyki

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**PIŁKA NOŻNA**

**Literatura podstawowa**

1. Bednarski L., Koźmin A. „Piłka nożna – podręcznik dla studentów i nauczycieli”. Kraków: AWF, 2004.
2. Bergier J. „Piłka nożna dzieci i młodzieży”, AWF , Warszawa, 1991
3. Gołaszewski J. „Piłka nożna”, AWF, Poznań, 1998
4. Góralczyk R., Waśkiewicz A., Zajac A. „Technika piłki nożnej – klasyfikacja oraz nauczanie”. Katowice: AWF, 2001.
5. Kapera R. „Szkolenie dzieci i młodzieży”, PZPN, Warszawa, 1997
6. Kapera R.: Szkolenie bramkarzy piłki nożnej. RCMSKFiS Warszawa 1991
7. Kollatch E.: Technika i Taktyka. Marshal. Wrocław 1998
8. Panfil J. „,Nowoczesny trening piłkarza”, Sport i turystyka, Warszawa, 1967
9. Panfil R., Żmuda W. „Nauczanie gry w piłkę nożną”. Wrocław: Wyd. SPORTEK, 1996.
10. Paluszek K. „Nowoczesne nauczanie gry w piłkę nożną”. Wrocław: Wydawnictwo BK, 2003.
11. Paluszek K. „Nauczanie gry w piłkę nożną – poradnik dla instruktorów”. Wrocław: AWF, 2008.
12. Paluszek K. „Kompedium instruktora i trenera piłki nożnej”. Wrocław: MWW, 2010.
13. Przepisy gry w piłkę nożną. PZPN 1996.
14. Sneyers J. „Trening piłki nożnej”, Marshall Polska, Wrocław, 1997
15. Sneyers J.: Trening piłki nożnej. Marszałek& Marszałek. Warszawa 1995
16. Stępiński M., Paluszek K. „Atlas środków doskonalących uderzenia i przyjęcia piłki”. Wrocław: Wydział Szkolenia Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej, 2008.
17. Stępiński M, Dorna M.: Gra 1x1 w piłce nożnej w ataku i obronie. Wydawnictwo MWM, Wrocław 2011.
18. Strończyński W., Stuła A.: Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim. AWF Poznań 1995
19. Szyngiera W. „, Piłka nożna dzieci i młodzieży”, AWF, Katowice 1994
20. Talaga J. „, Technika piłki nożnej”, COS, Warszawa 1996
21. Talaga J. „, Taktyka piłki nożnej”, COS, Warszawa 1997

**Literatura uzupełniająca**

1. Banesbo J. „Sprawność fizyczna piłkarza”, COS, Warszawa, 1999
2. Bischops K., Gerards H.: Piłka nożna – rozgrzewka. Marshal. Wrocław 1999
3. Casandi A. „Piłka nożna”, Sport i Turystyka, Warszawa, 1957
4. Chmura J. „Szybkość w piłce nożnej”. Katowice: AWF, 2001.
5. Coerver W. “Soccer Fundamentals for Players and Coaches”. Prentice Hall, 1983.
6. Coerver W. “Soccer Excellence – the revolutionary new training plan”. Sidwick & Jackson, 1985.

7. Coerver W., Galustian A. "Soccer tactics & techniques for a better offense". Sterling, 1995.
8. Czasopismo fachowe – „Trener”, PZPN, 1993 – 2003
9. Duda H. „Intelektualizacja nauczania gry w piłkę nożną”. Kraków: AWF, 2004.
10. Duda H. Intelektualizacja w szkoleniu technicznym piłkarza. W S. Żak, H. Duda. „Podstawy racjonalnego szkolenia w grze w piłkę nożną” (strony 109-130). Kraków: AWF, 2006.
11. Dziąsko J. „Teoria sportowych gier zespołowych”, Wrocław, 1983
12. Paluszek K. „Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej”, Wrocław: MWW, 2010.
13. Przybylski W. „Piłka nożna – trening”, AWF, Gdańsk, 1998
14. Stuła A. „Nowoczesna piłka nożna”, AWF, Gorzów Wlk., 1999
15. Talaga J. „Atlas ćwiczeń piłkarskich”, Ypsilon, Warszawa, 1999
16. Talaga J. „Trening piłki nożnej”, COS, Warszawa 1997
17. Talaga J. „ABC młodego piłkarza”, Poznań: Zys i S-ka, 2006.
18. Talaga J. „Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna – testy”, Poznań: Zys i S-ka, 2006.

#### **Pomoce naukowe:**

1. Piłki nożne
2. Pacholki
3. Znaczniki treningowe
4. Rzutnik multimedialny
5. Kamera video
6. Laptop
7. Protokoły meczowe
8. Arkusze obserwacji
9. Deska trenerska
10. Gwizdek
11. Przybory do (ćwiczeń koordynacji)
12. Bramki różnej wielkości

#### **KOSZYKÓWKA**

##### **Literatura podstawowa**

1. Arlet T. Koszykówka – podstawy techniki i taktyki. Wydawnictwo Extrema. Kraków 2001.
2. Huciński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań 2004.
3. Huciński T. Podstawy obrony w koszykówce. Wydawnictwo AWF. Katowice 1983.
4. Huciński T. Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. Wydawnictwo COS. Warszawa 2008.
5. Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. Wydawnictwo BK. Wrocław 2005.
6. Huciński T., Makurat F., Lekner I. Koszykówka podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wyd. BK. Wrocław 2001.
7. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Vademecum koszykówki. Biblioteka Trenera. Wydawnictwo COS. Warszawa 1996.
8. Huciński T. i inni. Koszykówka dla młodych zawodników – wskazówki dla trenerów, (tytuł oryginału; Basketball for Young Players. Guidelines for Coaches. PZKosz, Warszawa 2002.
9. Klimontowicz W. Koszykówka – Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS, Warszawa 1999.
10. Podręcznik sędziego. Mechanika i technika sędziowania. FIBA, aktualne.
11. Przepisy gry w koszykówkę. FIBA, aktualne.
12. Przepisy gry w koszykówkę. FIBA, aktualne.
13. Stefano A. Koszykówka – podręcznik. Wydawnictwo Muza S.A. Warszawa 2005.
14. Witkiewicz R. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. Wydawnictwo AWF. Katowice 2006.

##### **Literatura uzupełniająca**

1. Auerbach A. Koszykówka dla zawodnika, trenera i kibica. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1967.
2. Dębiński J. Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wydawnictwo AWF. Wrocław 1993.
3. Dudziński T. Przewodnik do zajęć z koszykówki dla studentów wychowania fizycznego kierunku nauczycielskiego. Wydawnictwo AWF. Poznań 1990.
4. Litkowycz R., Olex-Mierzejewska D. Uczymy grać w koszykówkę. AWF, Katowice 2006.
5. Ljach W. Koszykówka – podręcznik dla studentów AWF, cz. I i II. Wydawnictwo AWF. Kraków 2003 i 2007.
6. Maleszewski W. Taktyka koszykówki. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976.
7. Osztast H., Kasperzec M. Koszykówka. Technika-Taktyka-Metodyka nauczania. AWF, Kraków 1991.
8. Czasopisma: Koszykówka, Magazyn PZKosz, Trening, Basket.

#### **WYBRANE STRONY INTERNETOWE Z MATERIAŁAMI SZKOLENIOWYMI Z KOSZYKÓWKI:**

- <http://coachinglibrary.fiba.com/>
- <http://trenerzy.pzkosz.pl/>
- <http://www.pozkosz.com/>
- **Oficjalne aktualne przepisy gry w koszykówkę\_2014:**
- [http://www.pzkosz.pl/m/files/180914/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszykowke%202014\\_.pdf](http://www.pzkosz.pl/m/files/180914/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszykowke%202014_.pdf)
- **Oficjalne interpretacje aktualnych przepisów gry w koszykówkę\_2014:**

- [http://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2014/Oficjalne\\_interpretacje\\_FIBA\\_2014\\_final.pdf](http://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2014/Oficjalne_interpretacje_FIBA_2014_final.pdf)
- **Przepisy gry w minikoszykówkę:**
- [http://www.kpzkosz.com/index\\_pliki/pliki/2011\\_12/minikoszykowka\\_przepisy.pdf](http://www.kpzkosz.com/index_pliki/pliki/2011_12/minikoszykowka_przepisy.pdf)
- **Podręcznik sędziego – mechanika dwóch sędziów:**
- [file:///C:/Users/HP/Downloads/2010-2menmechanic-pl-unofficial%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/2010-2menmechanic-pl-unofficial%20(1).pdf)

## SIATKÓWKA

### Literatura podstawowa

1. L Klocek T, Szczepanik M Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i instruktorów. COS Biblioteka Trenera Warszawa 2003
2. Papageorgiu A, Spitzley W Piłka Siatkowa. Podręcznik nauczania podstawowego. Marszałek 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
5. Przepisy gry w piłkę siatkową
6. Polska Akademia Siatkówki – portal Internetowy

### Literatura uzupełniająca:

1. Bondarowicz M. Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. Si T, Warszawa 1983.
2. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1995.
3. Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. Wydawnictwo AWF. Wrocław 2001.
4. Panfil R. Gry z piłką a gry społeczne – funkcje i zależności, [W:] Człowiek i Ruch. AWF, Wrocław 2001.
5. Panfil R. Prakseologia gier sportowych. AWF. Wrocław 2006.
6. Czerwiński J, Jastrzębski Z Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i Praktyka AWF i S Gdańsk 2006

### Pomoce naukowe:

1. 1.Piłki siatkowe
2. 2.Pachołki
3. 3.Znaczniki treningowe
4. 4.Rzutnik multimedialny
5. 5.Kamera video
6. 6.Laptop
7. 7.Protokoły meczowe
8. 8.Arkusze obserwacji
9. 9.Deska trenerska
10. 10.Gwizdek
11. 11.Przybory do (ćwiczeń koordynacji)
12. 12.Piłki rehabilitacyjne, lekarskie

## 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 ... wykładach	X	X	[h]
Udział w <i>praktykach (zajęciach praktycznych)</i>	X	X	720 [h]
Udział w konsultacjach	[h]	30X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	[h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	[h]/ ECTS	30 [h]/1,2 ECTS	720[h]/ 28,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	30 ECTS		

### Informacje dodatkowe, uwagi