

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

|   |                    |  |                                   |                     |
|---|--------------------|--|-----------------------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu  |                    | Nazwa przedmiotu   | Instruktor koszykówki             |                     |
| 114/P/1/ST/C13  |                    |  | Basketball Instructor             |                     |
| Język wykładowy   |                    | j. polski  |                                   |                     |
| Rok akademicki  |                    | 2023/2024  |                                   |                     |
| Kierunek  |                    | Wychowanie fizyczne  |                                   |                     |
| w zakresie  |                    | Nauk o Kulturze Fizycznej  |                                   |                     |
| Poziom studiów  |                    | Studia I stopnia   |                                   |                     |
| Profil studiów  |                    | praktyczny   |                                   |                     |
| Forma studiów   |                    | stacjonarne  |                                   |                     |
| Semestr / semestry  |                    | semestr trzeci zimowy, czwarty letni, piąty zimowy, szósty letni                                   |                                   |                     |
| Przynależność do grupy zajęć                              |                    | Grupa zajęć obieranych z zakresu specjalizacji instruktorskiej<br>Instruktor koszykówki            |                                   |                     |
| Status przedmiotu   |                    | Zajęcia do wyboru  |                                   |                     |
| Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS |                    | Forma zajęć  | Liczba godzin zajęć dydaktycznych | Liczba punktów ECTS |
|   |                    | Zajęcia praktyczne   | 120 [h]                           | 9 ECTS              |
|   |                    | ...  | ...                               |                     |
| 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. |                                   | ECTS                |
|   | z dyscypliną       | nauki o kulturze fizycznej   |                                   | 9 ECTS              |
| Forma nauczania   |                    | tradycyjna - zajęcia zorganizowane w Uczelni   |                                   |                     |
| Wymagania wstępne   |                    | wymagania formalne: wcześniejsze zaliczenie przedmiotu Koszykówka – podstawy teorii i metodyki     |                                   |                     |
| Jednostka prowadząca                                      |                    | Katedra Kultury Fizycznej  |                                   |                     |
| Koordynator   |                    | dr Stanisław Bogdan Nowak  |                                   |                     |
| Adres strony internetowej pjo                             |                    | www.wfp.uniwersytetradom.pl  |                                   |                     |
| Adres e-mail, telefon koordynatora                        |                    | snowak@uthrad.pl   |                                   |                     |

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

|                    |   |
|--------------------|---|
| Cel kształcenia:   | Przygotowanie studentów w zakresie niezbędnym do samodzielnego szkolenia dzieci i młodzieży z zakresu koszykówki w szkołach i w klubach sportowych  |
| Treści programowe: | <p><b>Wiedza teoretyczna</b><br/> Rozwój koszykówki w Polsce i na świecie - rys historyczny. Praktyczna transkrypcja teoretycznych informacji dotyczących zasad, metod i form nauczania. Systematyka ćwiczeń, analiza techniki ruchu oraz kształtowania podstawowych nawyków i umiejętności ruchowych (indywidualnej techniki zawodnika). Zasób specjalistycznych ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne (kondycyjne i koordynacyjne) w koszykówce. Dobór ćwiczeń dla poszczególnych grup wiekowych. Podstawowe informacje w obrębie kontroli oraz oceny wyników nauczania. Sposoby obserwacji walki sportowej w koszykówce. Najnowsze zdobycze techniki audio - wideo w optymalizowaniu efektów nauczania koszykówki. Proces nauczania ruchu w ujęciu prakseologicznym. Specyfika planowania pracy szkoleniowej i pisanie konspektów treningowych z zakresu koszykówki. Kryteria efektywnego treningu (efektywne wykorzystanie czasu treningu, efektywne wykorzystanie powierzchni sali, skracanie czasu przekazywania informacji, zaangażowanie każdego zawodnika przez cały czas trwania treningu). Analiza walki sportowej w koszykówce. Kierowanie walką sportową (rola trenera, otoczenie trenera, motywacyjny system współzawodnictwa w trakcie treningu, mecz, jako podstawa jednostki walki sportowej). Przepisy gry i mechanika sędziowania. Specyfika szkolenia na poszczególnych etapach zaawansowania z akcentem na adeptów koszykówki. Nabór i selekcja do koszykówki. Organizacja zawodów, turniejów i obozów sportowych. Organizacja rywalizacji sportowej w zakresie koszykówki w Polsce i na świecie.</p> <p><b>Zajęcia praktyczne 120 godzin</b><br/> <u>Ćwiczenia z zakresu bronienia:</u><br/> indywidualne bronienie (nacisk na zawodnika z piłką, obrona penetracji, przesunięcie), grupowe bronienie (obrona ścięcia, obrona pomoc-odskok, walka na szczycie zasłony, przekazanie, przepuszczenie, podwajanie, rotacje w trójkach i czwórkach), drużynowe bronienie (obrona każdy swego, obrona stref, obrona match-up, obrona kombinowana),<br/> <u>Ćwiczenia z zakresu atakowania:</u> indywidualne atakowanie bez piłki (wyjście do piłki, ścięcie, minięcie, odejście, rolowanie, gotowość do zbiórki i dobitki, zasłanianie i odciąganie obrońców), indywidualne atakowanie z piłką (operowanie piłką, chwyt, podanie, rzut, kozłowanie, zwód z piłką, zatrzymanie z piłką, obroty z piłką), grupowe atakowanie (współpraca poza polem 3sekund, współpraca w polu 3sekund, współpraca w ataku pozycyjnym), drużynowe atakowanie (atak szybki, gra według zasad, gra umowna).<br/> <u>Ćwiczenia z zakresu transformacji gry:</u> ćwiczenia zmian kierunku biegu bez piłki, ćwiczenia z kozłowaniem, ćwiczenia we fragmentach gry: 1:1, 2:2, 2:1, 3:3, 4:4, 5:5. i w obronie, obroty i zwody, indywidualne atakowanie, indywidualna obrona), systematykę ćwiczeń i metodykę</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>taktyki gry (zasłony, szybki atak -wyprowadzenie i sposoby rozgrywania przewag liczbowych, atak pozycyjny w różnych ustawieniach, sposoby przeciwdziałania zasłonom, zespołowa obrona „każdy swego” - luźna i pressing, obrona strefowa i jej systemy), małe gry w koszykówce (2 : 2, 3 : 3, 4 : 4), gry: uproszczoną, szkolną, kontrolną i właściwą, samodzielne sędziowanie i protokolowanie zawodów sportowych, samodzielne prowadzenie lekcji według napisanego wcześniej scenariusza.</p> <p><b>Praca samokształceniowa</b><br/>Praca własna będzie obejmować: przygotowanie 2 konspektów treningowych na przydzielone tematy, opracowanie regulaminu turnieju koszykówki, opracowanie programu 10-dniowego koszykarskiego obozu sportowego, zapoznanie się ze stroną internetową PZKosz i WOZKosz.</p>  |
| Metody dydaktyczne (kształcenia):  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka),</li> <li>2. Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna),</li> <li>3. Metody eksponujące (pokaz),</li> <li>4. Metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</li> <li>5. Metody poszukujące (obserwacja, analiza wideo).</li> </ol> <p>E-learning: studenci mogą pobrać treści teoretyczne przygotowane przez wykładowcę po zalogowaniu się na swoje konto w wirtualnej uczelni w zakładce - umieszczanie materiałów.</p>   |
| Rygor zaliczenia,<br>kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się,<br>sposób obliczania oceny końcowej: | <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu Specjalizacja instruktorska z koszykówki. Uzyskanie pozytywnych ocen z ze sprawdzianów teoretycznych i praktycznych jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta 9 punktów ECTS przyporządkowanych temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został uchwałą rady wydziału.</p> <p>Sposób obliczania oceny z poszczególnych form zajęć przedstawia się następująco:</p> <p><b>Wiedza teoretyczna</b> - warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia z zakresu wiedzy oraz uzyskanie pozytywnych ocen z pisemnych sprawdzianów teoretycznych.</p> <p><b>Ćwiczenia praktyczne</b>– warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnych oceny ze sprawdzianów praktycznych.</p> <p>Oceny semestralne z przedmiotu zawierają sumę ocen: 30 % z zakresu wiadomości teoretycznych, 60 % z zakresu umiejętności praktycznych, 10% aktywności na zajęciach.</p> <p><b>Egzamin – ma formę sprawdzianu teoretyczno-praktycznego</b></p> <p>Ocena końcowa to średnia arytmetyczna ocen: z egzaminu teoretycznego i egzaminu umiejętności technicznych.</p> <p><b>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 9 pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</b></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)<br>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 wystarczającą wiedzę teoretyczną dotyczącą: techniki, taktyki oraz treningu sportowego dzieci i młodzieży w koszykówce.   | K_WG01<br>K_WG02<br>K_WG03         | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę, egzamin           | sprawdzian pisemny  |
| W2  | Ma wystarczającą wiedzę teoretyczną dotyczącą: planowania, organizacji, realizacji, oceny i kontroli procesu szkolenia sportowego w koszykówce dzieci i młodzieży. | K_WK07                             | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę, egzamin           | sprawdzian pisemny  |
| U1  | posiada umiejętności prawidłowego demonstrowania oraz omawiania ćwiczeń technicznych, taktycznych i metodycznych z zakresu koszykówki.                             | K_UW01<br>K_UW02                   | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę                    | sprawdzian umiejętności technicznych, obserwacja  |
| U2  | Posiada umiejętności prawidłowego sędziowania i protokolowania oraz zapisywania obserwacji meczu koszykówki.   | K_UW01<br>K_UW02                   | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę, egzamin           | sprawdzian pisemny, sprawdzian umiejętności technicznych                                  |
| K1  | Posiada wystarczające kompetencje samodzielnego planowania i praktycznego prowadzenia koszykarskich treningów oraz meczów w grupach dziecięcych i młodzieżowych.   | K_KK02<br>K_KR01<br>K_KO05         | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę, egzamin           | prace zaliczeniowe sprawdziany pisemne, sprawdziany umiejętności technicznych, obserwacja |
| K2  | Potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i podopiecznych podczas treningu   | K_KO06                             | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę, egzamin           | obserwacja  |
| K3  | Okazuje szacunek uczestnikom gry, sędziom i publiczności; stosuje zasadę „wygrywania bez pychy i przegrywania bez urazy”.  | K_KO07                             | zajęcia praktyczne | zaliczenie na ocenę, egzamin           | obserwacja  |

| Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe  |
|--|
| <p><b>Piśmiennictwo podstawowe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Huciński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF, Poznań 2004.</li> <li>2. Huciński T. Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. Wydawnictwo COS. Warszawa 2008.</li> <li>3. Huciński T., Makurat F., Lekner I. Koszykówka podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wydawnictwo BK. Wrocław 2001.</li> <li>4. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Kierowanie treningiem i walką sportowa w koszykówce. Gra w obronie. Wydawnictwo AWF. Gdańsk 1998.</li> <li>5. Podręcznik sędziego. Mechanika i technika sędziowania. FIBA, aktualne.</li> <li>6. Przepisy gry w koszykówkę. FIBA, aktualne.</li> </ol> <p><b>Piśmiennictwo uzupełniające:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arlet T. Koszykówka podstawy techniki i taktyki. Wydawnictwo Extrema. Kraków 2001.</li> <li>2. Auerbach A. Koszykówka dla zawodnika, trenera i kibica. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1967.</li> </ol> |

3. Bondarowicz M. Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. SiT, Warszawa 1983.
4. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1995.
5. Czasopisma: Koszykówka, Magazyn PZKosz, Trening, Basket.
6. Dembiński J. Charakterystyka struktury czasowej gry w koszykówkę po zmianie jej przepisów. [W:] Trening sportowy na przełomie wieków. (red.) Sozański H.. AWF, Warszawa 2000.
7. Dębiński J. Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wydawnictwo AWF. Wrocław 1993.
8. Dudziński T. Przewodnik do zajęć z koszykówki dla studentów wychowania fizycznego kierunku nauczycielskiego. Wydawnictwo AWF. Poznań 1990.
9. Huciński T. i inni. Koszykówka dla młodych zawodników – wskazówki dla trenerów, (tytuł oryginału; Basketball for Young Players. Guidelines for Coaches. PZKosz, Warszawa 2002.
10. Huciński T. Koszykówka. Atlas ćwiczeń. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1992.
11. Huciński T. Podstawy obrony w koszykówce. Wydawnictwo AWF. Katowice 1983.
12. Huciński T., Jakubiak R. Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw. Wydawnictwo BK. Wrocław 2005.
13. Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. Vademecum koszykówki. Biblioteka Trenera. Wydawnictwo COS. Warszawa 1996.
14. Klimontowicz W. Koszykówka – Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS, Warszawa 1999.
15. Litkowycz R., Olex-Mierzejewska D. Uczymy grać w koszykówkę. AWF, Katowice 2006.
16. Ljach W. Koszykówka - podręcznik dla studentów AWF, cz. I i II. Wydawnictwo AWF. Kraków 2003 i 2007.
17. Maleszewski W. Taktyka koszykówki. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976.
18. Naglak Z. Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. AWF, Wrocław 2005.
19. Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. Wydawnictwo AWF. Wrocław 2001.
20. Oszaś H., Kasperzec M. Koszykówka. Technika-Taktyka-Metodyka nauczania. AWF, Kraków 1991.
21. Panfil R. Gry z piłką a gry społeczne – funkcje i zależności, [W:] Człowiek i Ruch. AWF, Wrocław 2001.
22. Panfil R. Prakseologia gier sportowych. AWF. Wrocław 2006.
23. Stefano A. Koszykówka – podręcznik. Wydawnictwo Muza S.A. Warszawa 2005.
24. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
25. Trzaskoma Z. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.
26. Witkowicz R. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. Wydawnictwo AWF. Katowice 2006.

#### **Pomoce naukowe:**

1. Piłki koszykowe
2. Stojaki
3. Narzutki treningowe
4. Rzutnik multimedialny
5. Kamera video
6. Laptop
7. Protokoły meczowe
8. Arkusze obserwacji
9. Deska trenerska

| 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> ,<br>Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>                                | [h]                         | 83 [h]  | X                   |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta   | 22 [h]/ 0,88                | 83 [h]/ 3,32  | 120 [h]/ 4,8        |
| Punkty ECTS za przedmiot   | 9 ECTS                      |   |                     |

| Informacje dodatkowe, uwagi   |
|---|
| <p>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.</p> <p>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.</p> |